

糖尿病の人でも、美味しい食事を存分に楽しんで欲しい！  
糖尿病は食事を美味しく食べながらコントロールできる病気だということ  
を伝えたい！そんな思いから、この講座は始まりました！

### 【糖尿病の知識と料理実践】

去る、2月3日にトリニティメディカルサービス症状別セミナーが開催されました。このセミナーは、生活習慣病（糖尿病、高血圧、肥満症、心疾患、高脂血症）のそれぞれについて①なぜかかるのか？②改善のポイント？③改善のHOW TOについて知識を学ぶ講座と、改善の為の料理実践を学ぶ講座です。



糖尿病とは？なぜ糖尿病になるのか？について学ぶ参加者の皆様

糖尿病をコントロールする料理実践についての説明をする飯塚講師



糖質を使わない、1日目のレシピ①ほうれん草のたまごかけ②クリームチーズディップとブロッコリー添え③豆腐サラダ④ひじきサラダ⑤ナスとセロリのジャコソース⑥ふすまの天ぷら⑦とり肉のバルサミコ炒め⑧お好み焼き⑨クリームチーズケーキ

実際に料理を食べた参加の皆様からは、「糖尿食のイメージが変わった！」「バリエーションの多さに驚いた！」「一般食が食べられるう～！」「こんなに簡単につくれることに驚いた！」等の喜びと驚きの声を頂きました。

糖質を使わない、2日目のレシピ①豆腐ステーキ、②ネギ入り卵焼き、③信田焼き④豆腐とアボガドグラタン、⑤チーズボール⑥ごまだれ麺⑦大豆麺のミートソースかけ⑧高野豆腐サンドイッチ⑨もずくスープ⑩ふすまパンクリームチーズのせ⑪チョコレートケーキ⑫豆腐のサラダ