

前菜「たらのナチュール」79キ
ロカロリー、スープ「根菜類のポター
ージュ」74キロカロリー、メインディ
ッシュ「豚ヒレ肉ロールのトマトソー
ス煮込み」190キロカロリー、ライ
ス、またはパン168キロカロリー、
デザート「季節の果物のゼリー寄せ」
68キロカロリー。計574キロカロ
リーの仏料理フルコースの完成です。
通常の仏料理は、この約2、3倍のカ
ロリーです。ちなみにアンパン2個で
約600キロカロリーですから、いか
にカロリーをおさえたい仏料理かわか
りになるでしょう。

いわき市内に糖尿病専門のクリニ
ックを開院して3年が過ぎました。患
者さんからいろいろな相談や悩みを受
けますが、一番多いのが食事療法です。
「一家団欒の食卓でも、毎回自分だけ

考えて食べないといけない。」「外食に誘われてもデザートを残さなければならぬ。」「そうおっしゃる方も少なくありません。食べることは人間にとって単に栄養補給ということだけでなく人生を潤す楽しみのひとつです。糖尿病を持っていくからといって、この楽しみを我慢しなければいけない理由などありません。糖尿病を持っている人こそ食べる喜びを味わって欲しい、と常日頃思っております。

そんな時、ある仏料理店のシェフと知り合い、「糖尿病の人でも安心して食べることができる低カロリーで、美味しい料理をフレンチで作っていたんだけど」とお願いしました。シェフは「食事で悩んでいる人の為になるのなら。」と快諾してくれました。通常のため仏料理は、コクや旨味を引き出すため

にバターや生クリームをふんだんに使います。しかしながらカロリーを抑えるためには、脂質を極力さけることが必要となります。できるだけ油を使わないで、かつ本来仏料理が持っているコクを保てるか、思考錯誤が続きまして。その結果、油は極力使わずに「蒸す、ゆでる」「網焼きやグリルで余分なあぶらを落とす」「煮込んで浮いたあぶらはこまめに取りのぞく」といった手間を多くかけることで美味しい仏料理を作ることができたのです。メニューは、シェフ、管理栄養士、看護師、私とで、600キロカロリー以下の中で季節の旬の物と野菜を多く使うように心がけております。

メニューが決まったらいよいよ試食です。さすが本格派のシェフ。あぶらをほとんど使わずともこれだけのコ

クと旨味を出せるとは。毎回感心させられます。試食でOKが出たら、いよいよ本番です。糖尿病を持っている方はもちろん、一般の方も参加可能です。食事療法の大変さを、糖尿病の方だけではなく、健康な人にも一緒に考えていただきたいと思っていますからです。フォークやナイフを使う事に慣れていない方のために箸も用意しております。食事を通じて、私とスタッフが患者さんと意思の疎通を図ることも期待したのですが、それ以上に患者さん自身の交流の場となり、同じ病気、悩みを持つ友を見つげる出会いの場ともなってきました。

みんな美味しい物を食べている時本当に幸せそうな顔をしています。そんな顔を見るのが大好きです。(いわき市内郷、たねだ内科クリニック)

長
)