

神戸糖尿病協会総会第100回記念講演会

2017年10月15日

落語家 立川らく朝 さんによる 「ヘルシートーク&健康落語」

神戸糖尿病協会は、糖尿病の患者会として1956年4月16日に創立し、60年以上が経ちました。

患者さんとそのご家族、医療スタッフで構成され、糖尿病についての知識をより深めてもらえるよう、講演会等のイベントを年に数回開催しております。

今回は、第100回目の記念すべき講演会に、落語家の立川らく朝さんをお招きして、「ヘルシートーク」と「健康落語」を披露していただきました。

立川らく朝さんは、医師として活躍された後、ブコの落語家として真打に昇進され、「健康情報を笑いを交えて提供する」というコンセプトのもと、健康教育と落語をミックスした「健康落語」という新しいジャンルを開拓し、全国で講演会を開催されています。

今回の「ヘルシートーク」では、健康な生活を送るために『笑い』がいかに大切かということ、巧みな話術でお話していただきました。会場が『笑い』に溢れて、時間が経つのを忘れてしまうほどでした。

また、引き続いての「健康落語」では、『内緒のパーティ（糖尿病）』を披露していただきました。今回の落語は、糖尿病患者さんが入院中の病室で企てた栄養秘密のパーティのお話。



立川らく朝さんのホームページから視聴することができますので、もう一度聞きたい方、当日残念ながら参加できなかった方もぜひ聞いてみてください！！
<http://rakuchou.jp/>

当日ご参加いただいた方々からは「こんなに笑ったのは本当に久しぶり！！本当に楽しかった！！」、「ストレスを溜めないようにこれから笑って過ごすことが大事だと実感しました！！」と皆様から大好評をいただき、「笑顔」で帰られたのが印象的でした。

今後も皆様に喜んでいただけるような企画を開催していきますので、引き続きよろしくお願い申し上げます。



神戸糖尿病協会の栄養講座は年に1回、3月に開催しています。今回は3月25日(日)に行われた栄養講座についてご紹介します。

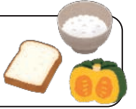
糖尿病の食事療法については、テレビや新聞、雑誌などで様々な情報がある中、「これって、ホンマでっか!?」と悩むこともたくさんあると思います。そこで今回は、グループ対抗でクイズを解きながら糖尿病の食事療法について楽しく理解を深めていきました。

さて、糖尿病の食事療法はいわゆる健康食ですが、ポイントは、適正なエネルギー量で1日3食規則正しく、栄養素のバランスのよい食事をする事です。

毎食「主食」「主菜」「副菜」の3つを揃え、他にも1日の食事の中に油脂類、牛乳・乳製品、果物もとり入れましょう。

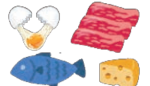
主食

パン、ご飯、めん類、いも類など
身体のエネルギー源となる炭水化物を多く含む食品



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など
血液や筋肉になるたんぱく質を多く含む食品



副菜

野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなど
からだの調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品



クイズ

「食べる順番」を意識すると
食後の血糖値の上昇を
抑えられる!

ホンマ!?

ウソ!?

ではここで、クイズの一部をご紹介します。

Q. 「食べる順番」を意識すると食後の血糖値の上昇を抑えられる! というのはホンマでっか!?

正解はホンマです。ご飯やパンなどの主食を食べる前に副菜を食べると、野菜・海藻・きのこ・こんにゃくに含まれる食物繊維が小腸からの糖の吸収を抑制し、食後の血糖上昇を緩やかにすると言われています。また、玄米や全粒粉などは、白米や小麦粉に比べて、食物繊維を多く含みます。エネルギーは白米や小麦粉とほとんど変わりませんが、食物繊維を摂るうえでは有効手段となります。

クイズ

ココナッツオイルは
サラダ油に比べて
エネルギーが断然少ない!?



ホンマ!?

ウソ!?

続いて、以前話題になった食材からのクイズです。

ココナッツオイルとは、ココヤシの実から採れる油で、効率良くエネルギーに代謝されることや、酸化しにくいことから一躍流行しました。ここでクイズです。

Q. ココナッツオイルはサラダ油に比べてエネルギーが断然少ない! というのはホンマでっか!?

正解はウソです。ココナッツオイル大さじ1杯は約110kcal。サラダ油も実は、約110kcalです。ココナッツオイルに限らず、オリーブオイルやごま油など、油の種類が違ってもエネルギーはほとんど同じです。そのため使う量には注意しましょう。

最終、ボーナスクイズの「食事療法を続けるためにどのような工夫ができる?」では、意見を出し合って、大逆転もあり大いに盛り上がりました。そしていよいよ結果発表! 上位3位までのグループの皆さんには賞状と素敵な賞品が贈られました。最後は全員で、一緒に頑張ったグループのメンバーと、ご自分に向けて拍手を贈りました。

今回のお話が皆さんの食事療法の参考になると幸いです。今後も、たくさんの方のご参加をお待ちしております。



▲クイズの様子



▲賞状授与の様子

おやつ の時間

さくらあんの豆乳抹茶プリン

司会 神戸大学医学部附属病院 栄養管理部 中谷 早希
 考案・製作・解説 神戸大学医学部附属病院 栄養管理部 河西 達雄 中谷 早希



神戸糖尿病協会の栄養講座のプログラムに「おやつ」の時間があります。今回も神戸大学医学部附属病院の栄養管理部でおやつ作りを担当させて頂いております。ご家庭でも簡単に作れる低エネルギーのおやつで、皆様に満足して召し上がって頂けるよう、努力して参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

今回は前回実施したアンケートでもリクエストが多かった「餡(あん)」を使用した和のスイーツを作りました。市販の抹茶プリンには150~200kcalくらいが一般的ですが、ポイントを押さえれば低エネルギーで、血糖値の急激な上昇にも配慮したものを作ることができます。

● 2つの工夫

その1 エネルギーを抑えるためのポイント

一般的にプリンで使用する牛乳を、牛乳よりも低エネルギーである植物性の無調整豆乳に、砂糖は低エネルギー甘味料に代えることによって市販の抹茶プリンの45%にエネルギーを抑えています。

その2 血糖上昇を抑えるためのポイント

とうもろこし由来の食物繊維である難消化性デキストリンを加えることで、食後の血糖値の上昇に配慮しました。食物繊維は腸での栄養素の吸収を緩やかにしてくれるため、食後の急激な血糖値の上昇を抑える効果があります。今回の「さくらあんの豆乳抹茶プリン」には豆乳、さらしあん、抹茶に含まれる食物繊維2.6gに難消化性デキストリンを5g加えることで1人分あたり7.6gの食物繊維が含まれています。これは、1日の目標量の約1/3分に相当します。

● 調理師より作り方のアドバイス

抹茶プリンはプルプルした食感をお楽しみ頂くため、ゼラチンを入れています。ゼラチンを入れる際は、ダマにならないようによく混ぜて溶かして下さい。

市販のさくらあんには砂糖がすでに入っていますが、さらしあんとさくらの塩漬けと低エネルギー甘味料を使用することで手軽に砂糖不使用のさくらあんを作ることができます。また、さくらのもどし水をさくらあんの水に使用することでよりさくらの風味を感じることができます。ぜひ、お好みでお試し下さい。

最後に…

今回の「さくらあんの豆乳抹茶プリン」はたくさん食べたからといって、糖尿病が改善するわけではありません。たくさん食べるエネルギーの摂りすぎになりますのでご注意ください。



材料	1個分(g)	作りやすい分量 3個分(g)
<さくらあん>		
粉ゼラチン	0.2	0.6
水(粉ゼラチン用)	5(小さじ1)	15(大さじ1)
さらしあん(白)	7	21
A マービー粉末 ^{※1}	4	12
マービースティック ^{※1}	1	3(2本強)
賢者の食卓 ^{※2}	2(1/3本)	6(1本)
水(A用)	20	100(1/2カップ)
さくらの塩漬け	0.7(さくら1つ分)	2.1(さくら3つ分)
<抹茶プリン>		
抹茶	1.5	4.5
B マービー粉末 ^{※1}	1.5	4.5
マービースティック ^{※1}	2	6(4本半)
賢者の食卓 ^{※2}	4(2/3本)	12(2本)
無調整豆乳	55	165
水	22	66
粉ゼラチン	1.0	3.0
<トッピング>		
さくらの塩漬け	お好みで♪	

使用する器具

キッチンスケール(計量器)、計量カップ、計量スプーン、包丁、鍋(2つ)、ボウル(2つ)、木べら、ふるい、泡だて器、盛付け用カップ

作り方

<さくらあん>

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
- ② さくらの塩漬けは水洗いし、1分ほど水にさらす。水気をよく切り、がくをとり花びらを細かくきざんでおく。
- ③ 鍋にAを入れてよく混ぜ合わせてから水を入れ、火にかける。沸騰直前で火をとめ、①と②を入れてよく混ぜる。
- ④ ③を氷水に5秒ほどつけて、粗熱がとれたら器に流し、冷蔵庫で冷やし固める(目安:15~20分)。

<抹茶プリン>

- ① Bを混ぜ合わせ、ふるいにかけておく。
- ② 鍋に①と無調整豆乳と水を入れて泡だて器で①が溶けるまで混ぜる。
- ③ ②がよく混ざったら火にかける。沸騰直前で火を止め、ゼラチンをふり入れてよく混ぜて溶かす。
- ④ ③を氷水につけ、鍋をかたむけて少しとろみがついた状態まで冷やす。冷えたら、固まったさくらあんの上に1/4程度流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める(目安:5分)。
- ⑤ ④が固まったら、残りの液を入れ、冷蔵庫で冷やし固める(目安:1時間)。
- ⑥ お好みで塩抜きしたさくらの塩漬けを飾り、完成。

※1. マービー(粉末、スティック): 低エネルギー甘味料
 ※2. 賢者の食卓: 食物繊維粉末



1個分栄養量

エネルギー 85 kcal 炭水化物 21.3 g
 たんぱく質 5.3 g 食物繊維 7.6 g
 脂 質 1.2 g