



糖尿病 作って食べて学べるレシピ 療養指導にすぐに使える糖尿病食レシピ集&資料集

NPO 法人西東京臨床糖尿病研究会, 植木 彬夫 監修
高村 宏, 飯塚 理恵, 高井 尚美, 土屋 倫子, 中野 貴世 編

B5 頁192 2015 年
本体 2,000 円+税
ISBN978-4-260-02107-4 医学書院刊

評者 渥美 義仁

永寿総合病院糖尿病臨床研究センター長

近年、新しい経口薬や注射薬が使えるようになって、糖尿病治療は食べ物と切っても切れません。当然といえば当然ですが、2014 年に登場した SGLT2 阻害薬も、食事療法を守れない患者さんでは効果が出ないことがはっきりしてきました。何を食べるか、どう食べるか、何を先に食べるか、カロリーは、炭水化物は、などなど口から入るものについての理解は進み、エビデンスも積み上がってきました。しかし、実際の糖尿病臨床では、食事療法ほど難しく成果が挙がりにくいものはありません。

本書は、東京都多摩地区を中心に活動している、NPO 法人西東京臨床糖尿病研究会の高村宏先生などと登録管理栄養士の方々が、長年の調理実習のレシピと日常診療での食事指導の資料をまとめた一冊です。レシピ編は、春夏秋冬に分けて、魚のおいしさ、プイ

ヤベースのおもてなし料理、ヘルシーチャーハン、かんたん韓国料理、揚げずにカリッととんかつ、たまにはホワイトソースなど魅力的なメニューが並んでいます。他に、おいしそうな副菜とカロリーを抑えたデザートレシピ集も、具体的で充実しています。間食の是非や、食べられる間食を聞かれて困る場面では大いに助かります。資料編は、患者さんからの質問や医療者の疑問に答える、具体的でビジュアルな資料が満載で、診察室ですぐに役立ちます。

管理栄養士の派遣事業などで地域に根づく食事療法を実践する中で、患者さんに受け入れられるよう工夫されてきたレシピは、多くの糖尿病患者さんに勧めることができます。食事の話は苦手だという医師やコメディカルも、本書を一度手に取れば患者さんに具体的に食事の話ができるでしょう。