



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
も, 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
ザートのレシピ集も, 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付く食事療法
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.