



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 立川 倶子

公益社団法人鹿児島県栄養士会顧問

『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』が話題を集めている。

本書はNPO 法人西東京臨床糖尿病研究会で認定された開業医院(かかりつけ医)をはじめとする医療機関の栄養指導を担当する登録管理栄養士により、平成16年12月~平成26年12月までの10年間、68回開催され、患者さんおよびそのご家族が延べ1,000名以上参加された「糖尿病食を作って食べて学ぶ会」で集積されたレシピをブラッシュアップして、資料を添付することで実際の指導現場で活用していただけるよう工夫された、糖尿病療養指導のための1冊である。そのコンセプトは、まさに「作って」「食べて」「学ぶ」であり、「美味しく、楽しく、満足のいく食事作り」をめざしたものである。

本書は「1章 レシピ編」と「2章 資料編」からな

り、「レシピ編」では献立レシピ集として春夏秋冬の季節ごとにテーマ別に、一食分の主食・主菜・副菜2品・デザート5品目の献立名・作り方・調理のポイント・栄養指導上のポイントを示し、さらに副菜レシピ集として同一食材を使用して多彩なバリエーションレシピも掲載されている。簡単に家庭で作れる楽しいデザートレシピ集も掲載され、夢のあるレシピ編となっている。

「資料編」では30項目にわたりカラフルなイラスト入りの資料を掲載、さらにケース目次として「よく聞かれる質問や伝えたい事」のケース内容を、22項目について索引できるなど、医療スタッフが使いやすい貴重な資料集となっている。

本書が多くの療養指導者に活用され、糖尿病の患者さん方が「美味しく、楽しく、満足のいく食事療法」を実践する一助となることを期待したい。