

# 糖尿病友の会～霽月会～ ランチオンセミナーの様子

2019年11月17日に糖尿病友の会～霽月会～が実施されました！

今年度は、

- ☆糖尿病内科医師による「笑いと健康」をテーマにした講演・実践方法の紹介
  - ☆薬剤師によるお薬についてのお話
  - ☆管理栄養士による食事療法のポイント など
- 様々なことを皆様と一緒に学びました！

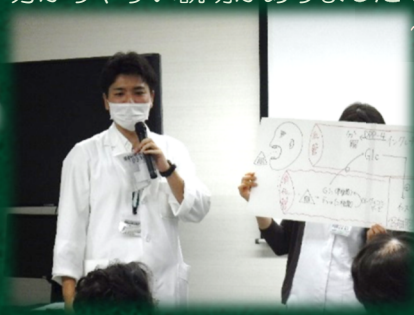


～薬剤師による講義の様子～  
手作りの資料を用いて  
分かりやすい説明がありました！

～管理栄養士による説明とメニュー～  
本日のランチ内容と食事療法  
について紹介がありました！



～医師による講演の様子～  
参加された皆様と一緒に  
スタッフも実践しました！！



## ♪ 調理師長による「低カロ・低塩ドライカレー」の実演コーナー ♪

意外とハイカロリーになりやすいカレーですが、  
短時間で調理できる上に、低カロリー&塩分控えめなヘルシードライカレーの  
ポイントを当院調理師長が説明し、実演・試食していただきました！  
皆様興味津々で、メモをとりながら真剣に耳を傾けている姿が印象的でした☆

### ヘルシーキーマカレー

146kcal 塩分0.9g(カレーのみ)  
436kcal 塩分0.9g(カレー+ご飯180g)



材料	分量(4人分)
ひき肉(牛豚合ひき)	160g
玉ねぎ	60g
なす	60g
ピーマン	20g
人参	60g
あらしょうが	少々
あらしんにく	少々
カレー粉	大さじ1
小麦粉	小さじ2
トマト缶(ダイス)	100g
コンソメ	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ2

～作り方～

1. 野菜をすべてみじん切りにする。  
(大変なときはフードプロセッサーでもOK！！)
2. フライパンを中火で熱し、ひき肉を炒める。
3. ひき肉の脂が出てきたら、1の野菜を入れて炒める。
4. 全体に火が通ったら火を止め、小麦粉、カレー粉を加えて中火で炒める。
5. トマト缶、Aを加えかき混ぜながら弱火で10分煮込む。

★ポイント★

1. 市販のルーを使うよりエネルギー控えめ！
2. 野菜がたっぷり入れる！
3. テフロン加工のフライパン、肉から出る脂を使うことで使用する油の量を抑えられます！



文責：管理栄養士 井上世雅