

## 第 15 回地中海料理教室を開催しました

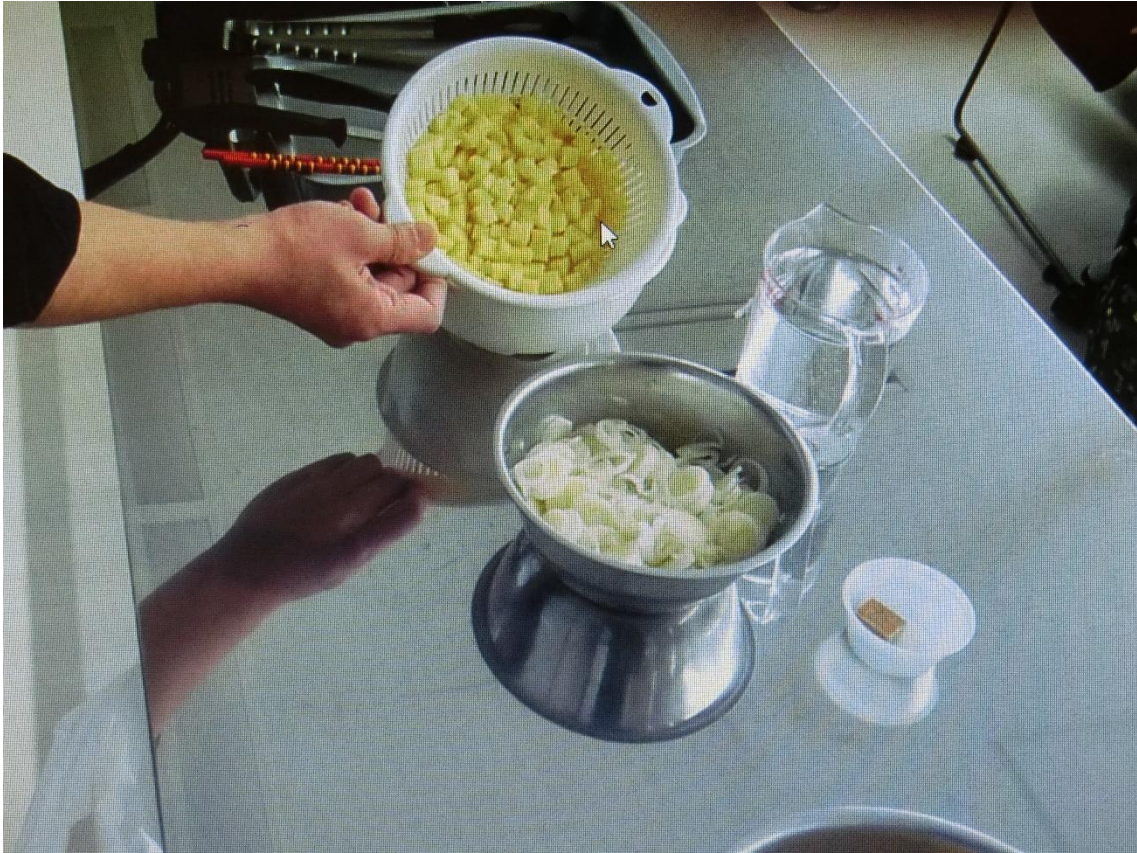
令和 2 年 2 月 8 日(土) に第 15 回地中海料理教室を当院地下講堂にて開催しました。当日は 26 名の方々にご参加いただきました。今回皆さまにご紹介した料理は「ポルサルダ」です。ジャガイモ、カボチャ、長ネギをコンソメの素で味付けしたスープの料理です。

当院の糖尿病センターでは定期的に地中海式健康和食の啓発活動を行っております。地中海食は数多くのエビデンスのある健康和食で調理方法が異なるものの和食と共通した食材で楽しめる料理といえます。地中海食を普段の食生活に積極的に取り入れることで健康でおいしい毎日を楽しむことができます。

### ★伊藤医師の料理実演風景★



★材料はこれぐらいに切りました★



★できあがりです★



★皆さんでいただきました★



★当日のお料理の材料★

糖尿病教室

地中海健康和食料理教室

第15回

## じゃがいもと南瓜のスープ Porrusalda

### 【材料】（4人分）

じゃがいも	2個
南瓜	1/4個
長ねぎ	2本
水	適量
固形スープの素	1個
こしょう	適宜
オリーブオイル	適量



## ★講演「カボチャの健康効果について」山岡医師★



### 講演内容

「かぼちゃには糖尿病に効果的な栄養成分が含まれていますので、ご紹介します。食物繊維は、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があります。水溶性食物繊維は、血糖値の急な上昇を抑える効果があり、不溶性食物繊維は便通を良くする効果があります。どちらも糖尿病に効果的な成分といえます。かぼちゃには、水溶性・不溶性食物繊維が共に含まれていて、食材でしばしば利用される西洋かぼちゃ（生、果実）100gあたりには水溶性食物繊維0.9g、不溶性食物繊維2.6g含まれています。食物繊維は1日20g程度の摂取を推奨しています。かぼちゃは一切れ20g程度ですが、食物繊維を効率的に摂取できるよい食品であると思います。ベータカロテンは、野菜や果物のオレンジ色の色素成分です。ベータカロテンの血中濃度が高いと2型糖尿病が発症しにくくなるとの報告もあります。ベータカロテンは皮にも含まれていますので、皮も一緒に調理することをおすすめします。また、かぼちゃは種にも栄養効果が期待できる食品です。かぼちゃの種は10粒（約5g）でエネルギー29kcalのうち糖質0.2gと低糖質です。カリウム・マグネシウムなどのミネラルや不飽和脂肪酸を含み、これらの栄養成分は糖尿病発症を抑える報告もあります。かぼちゃは栄養価の高い食品といえますので、日々の食事では是非利用してみましよう。」

- かぼちゃは栄養価の高い食品
- 調理方法も豊富
- 糖尿病の治療にも期待
- 皮も種も健康効果あり

かぼちゃを使って  
健康で楽しい毎日を過ごしましょう！

次回開催は今後お知らせさせていただきます。