

平成 19年 2月 27日

糖尿予防のための食事

今日のメニュー



👉 ポイント

今回の参加者は、26人。メイトム宗像でのクッキングメイツが最後でした。糖尿病は、食事の制限というイメージは強いのですが、食べてはいけないものがあるわけではありませんが、食品によっては、量を考えないといけないことを勉強しました。材料は、見た目にはかなり少ない感じでしたが、パン粉やマカロニなどを上手に使うことや、マヨネーズの量を減らすために、酢を代用するなどの工夫をしたことで、満足いく量の食事となりました。

♥ 感想

- マヨネーズの量を減らせる工夫には、目からうろこでした。早速実践してみます。
(30歳代 女性)
- けっこうお腹いっぱいになりました。糖尿病というご飯やマカロニなど食べてはいけないと思っていました。考え方が良く分かりました。
(50歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)