

治療食だって楽しい！「バイキング料理」

2年生の調理学実習(2)最後の授業は糖尿病と診断された患者さんに対し食事指導をするという設定です。1回目は糖尿病の食事療法について説明をし、2回目に食事の実際としてバイキング料理を提供します。糖尿病患者は1食当たりの食事が制限される中で、バランスの良い料理の組み合わせのコツを知ってもらい更に食事を楽しむことが目的です。

バイキング料理の内容は、主食はご飯かパン、汁物は和風か洋風、主菜は魚か肉、副菜は和風か洋風とそれぞれ指示量に合わせて選択します。献立作成の時点では、それぞれ制限があるため悩む姿も見られましたが、そこは2年生。今まで学んできた調理知識をフル活用し、アイデア満載の献立を仕上げてきました。実際に料理が並ぶとこれがまた圧巻！彩りも良く味もまた好評でした。

家庭で作る料理とは違い豪華ではありませんでしたが、1食当たりのボリューム感を感じを掴むこと、食事を選択する知識や楽しむことを達成できたのではないのでしょうか。

これから栄養士として就職する2年生にとっては、いずれは必要となる知識。治療食であっても楽しめる食事を心掛けたいものです。少しでも多くの体験をし仕事に役立てていってほしいと思います。



3月行事予定

- 1日(金)・進級判定・卒業判定伝達
- 8日(金)・卒業式ガイダンス
- 10日(日)・卒業証書授与式
- 16日(土)・オープンキャンパス



授業で学べることは？

発行元

東北栄養専門学校
青森県弘前市
上瓦ヶ町12番地
☎0172-32-6152
毎月1日発行
HPはこちらから



<http://www.eisen.ac.jp>

栄養士からの健康知識

もうすぐ雛祭り… 雛あられについて

雛祭りになくてはならない雛あられには、娘の健康を祈願するという意味があり、基本的には「桃・緑・黄・白」の4色で、これは四季を表し「一年を通して娘の幸せを祈る」意味が込められている。また、3色の場合には「白・緑・赤」で白が雪の大地、緑が木々の芽吹き、赤が血と命を表し自然のエネルギーが得られるようにとの意味が込められている。雛人形も「娘の病気や厄災の身代わりになるように」と。今も昔も変わらず、娘に対する親の深い愛が込められている。何気なく食べていた「雛あられ」を、このことを頭に思い浮かべて味わいたいと思う。昔のお父さんも「娘は嫁にやらんぞ」といったかな…。

まめ 知識 人

平野 聖治 (管理栄養士)



栄専ミニレシピ

3月「チョコチップクッキー」



材料 (15枚分)

15枚分	
エネルギー	kcal 633
たんぱく質	g 7.2
炭水化物	g 74.4
脂質	g 32.0
食塩相当量	g 0.4

薄力粉	50g	塩	0.2g
ベーキングパウダー	10g	全卵	1/4
無塩バター	20g	チョコチップ	20g
ショートニング	10g	バニラエッセンス	少々
グラニュー糖	25g			

作り方

- ① ビニール袋に薄力粉・ベーキングパウダーを入れて混ぜておく。
- ② やわらかくしたバターとショートニングを混ぜて、ここにグラニュー糖と塩を加えて混ぜる。
- ③ ②に卵・バニラエッセンスと粉類を加えて混ぜ、最後にチョコチップを混ぜて冷蔵庫で30分位冷やしておく。
- ④ 冷蔵庫から出したら、自分で好みの形に整えて、180℃で10分位焼く。

※ショートニングを入れるとサクサクのクッキーに仕上がります。また、ナッツ類やドライフルーツを入れる等アレンジができます。