

ふれあい会(糖尿病教室)の活動内容

栄養科

平成21年度のふれあい会(糖尿病教室)での調理実習・活動についてご紹介します。

7月

『低エネルギーのフレンチフルコースお食事会』

～シェ・ホンダにて～

- ・タスマニアサーモンと夏野菜のプレスセ、コンソメのジュレ仕立て
- ・冷たい桃のスープ、ミント風味
- ・帆立貝柱胡瓜のソテー小海老添え、サフラン風味
- ・豚フィレ肉のエスカロップフルーツ添え、オレンジソース
- ・カニと茸類のリゾット、香草風味
- ・西瓜のゼリー、スープ仕立て
- ・カフェ(コーヒー)

520kcal、塩分3.1g



前回好評だった『低エネルギーのフレンチフルコース』のお食事会を、今回も開催しました。
エネルギーは一般的なフランス料理の約1/3に抑えてあり、極力、肉や魚介類も脂質の少ないものを選んであります。糖尿病の食事であっても、素材の味を活かし、香辛料などを利用することで、エネルギーや塩分が控えめでも、おいしく味わえることを知っていただけたかと思います。
また、普段の調理実習とは雰囲気違ったレストランでの食事会に、みなさんの会話も弾んでいたようです。

3月

『バイキング』

- ・主食…おにぎり・ワカメおにぎり・八穀パン
- ・主菜…海老マヨ・鯛の中華風刺身・牛ヒレ肉のステーキ
- ・汁物…菜の花の吸物・ワカメスープ
- ・副菜…コンブのキンピラ・ゴマ酢和え
- ・デザート…桜餅(低カロリー甘味料使用)・いちご
- ・野菜サラダ

年度最後、まとめの会のバイキングです。数種類の主食～デザートの中より、ご自分のエネルギーに合わせて、好きな物を選んでいただきます。
調理実習では、海老マヨをみなさんと楽しく作りました。ソースは、マヨネーズだけでなく、ヨーグルトを加えることでエネルギーダウンに。『何を選ぶと、エネルギーの範囲内に収まるかな』と一生懸命考えながら選ばれていました。

ふれあい会では、健康に興味のある人々に参加をいただき、毎回和やかな雰囲気で行っており、個別に栄養や食事の相談を受け付けています。

今年度の第1回ふれあい会は5月に予定しています。血糖値が気になるという人、健康に関心のある人など、多くの人々の参加をスタッフ一同お待ちしております。



▲調理実習の様様



▲おいしく頂きます

環境について

みなさんもう一度真剣に考えてみませんか？

Save The Kikuchi River

「が」

ねまさどんな よこば
いばい……熊本民謡「お
てもやん」に出てくる

ガネマサドンはこの辺りでいう「ヤマタロウガネ」のことだと思えます。動物図鑑にはモクズガニとして載っています。雄も雌も両方の鉸足に藻屑もくず（柔らかい毛が密生しているところからこの名が付いたのでしょう。「山太郎がね」は菊池川特産の自慢の味と言いたところですが、その分布域は広く、北は千島、サハリンから南は台湾を経て香港付近まで分布しているようです。中国にいるのはシナモクズガニ（シャンハイモクズガニ）で、近似種ではありますが別種とされています。節足動物・甲羅類の仲間ではエビやヤドカリとともに十脚類に属し、10本のあしがあります。しかし他の類と違うのは、頭胸部が異常に発達して腹部が小さく、頭胸部の腹面に折れ曲がつてくっついていて状態になっています。つまり一般にいうガネの「ツウ」胴体のところが頭と胸の部分で「へこ」のところは腹部になります。ケガニ、ヒゲガニ、力ワカニ、ツガニ、ヤマタロウ蟹など地方名は沢山ありますが、球磨川流域でいう「ヤマタロウ」というのは河童のことを言っているようです。小説「蟹工船」のタラバガニやヤシガ

ニなどはカニ類ではなくヤドカリ類です。

カニ類は種類が多く、熊本県内にも250種くらい確認されていますが、多くは海水産で淡水産はサワガニとモクズガニの2種だけです。しかも純粹に淡水だけで一生を過ごすのは日本ではサワガニ（タニガニ）だけです。モクズガニは秋になると川を下り河口付近に集結し、繁殖行動を行い、海で産卵します。卵は雌の腹部に付き幼生となって何回か変体を繰り返す親のような形になります。その後、幼ガニは再び川にもどり、2・3年で成熟し食用として利用されます。

河口付近に多いとはいえ、一部はずつと上流まで溯り、支流を溯ったものは谷間の「うつろ」や岩の間で大きくなり、秋に下る時思わぬ大物が「ガネカゴ」に入って捕獲者を喜ばせることがあります。

カニ類は一般に味がよいのですが、ガザミやズワイガニに比べてモクズガニは味が濃く美味なので人々に愛好されます。特に中秋の名月頃が旬と言われています。国内では多くの河川で漁が行なわれていますが量が少ないので流通量も少なく東京辺りでは北海道産が入荷するぐらいで、結局河川の流域で郷土料理として珍重され



ているにとどまっています。注意しなければならぬのは、モクズガニは肺臓ジストマの中間宿主ですから生で食べてはいけません（生で碎いて塩辛にしたり）。

秋になると高いお金を出して券を買い、小川に柵を作って「ウケ」を浸けていた友人も、最近は一向に捕れないと言って嘆いています。何とか昔のようにウナギやヤマタロウガネの住めるような川にならないものだろうかと考え込むばかりです。