

かたかご会料理教室 2014.2.23

厚生連高岡病院糖尿病患者会（かたかご会）と合同の料理教室がふれあい福祉センターにて、本年も行われました。今回は低たんぱく食品を使った料理に挑戦し、今話題のノンフライヤーを使った料理の試食などもしました。



料理教室？軽い気持ちで参加を決めました。不安一杯、そんな中で作り方の説明が次から次に始まり頭の中はもうパニックに。いざ始めると、これして貰えますか？よし、これなら出来る。あれも出来る。気がつくとメンバーに溶け込み何とか出来上がり、食餌の大切さを少しは学ばせて頂きました。後片付けも出来るぞ、皿洗いも大切なこと。5人で協力して終了。疲れた一、でも最後はお腹も心も満足感があふれてました。（匿名・男性）

メニューが5種類もあって、普段使わない食材がいくつも使われ、不安でした。低たんぱくごはんや、低たんぱくスパゲティって初めて聞いて食べました。食餌療法の為にイロイロな食材が研究されているんですね。自分に出来そうなメニューや調理法を参考にして少しでもレパートリーが増えればなあ～？と思います。初めての参加で心配でしたが、楽しく、良い経験をさせて頂きました。（Y.Y・女性）

どれも、これもみんなおいしかったです。味付けも家で食べているより薄いんだけど何かおいしいんですね。料理作るのも楽しいかな。これからもレシピを見ながら幅広く料理に専念していきたいと思います。一生懸命家族のために頑張りたいと思うようになりました。（F.K）

レンジだけで作れるのがいいので、そんなのをやってください。思いのほかおいしか

った。（Y.Y・男性）



低たんぱく食のお世話にならないように、日頃から、食塩などの量をしっかり考えて料理をしていきたい。知らない人と料理をして楽しかった。（O.H）

始めて参加させて頂き若い人たちと一緒に作らせてもらい楽しい時間を過ごしましたが、作られたものすべておいしかったです、なかなか自分で作ることは難しいかなと思いました。もっとこういった企画を取り入れて頂いたら幸いです。（水島トシ子）

