

平成 29 年 3 月 12 日 日曜日 株式会社紀文食品日の出オフィスにて行われた佐々木栄子先生の『糖質 0 g 麺 料理教室』に参加してまいりました。



本日の講師は、低糖質スイーツの会でもお世話になった管理栄養士の佐々木栄子先生。今回は糖質 0 g 麺を用いた、オリジナル低糖質レシピでレッスンしていただきました。

糖質 0 g 麺は文字通り、糖質が 0 g であることが特徴です。

皆様ご存知のとおり、糖質を制限した商品は食品業界では大注目な分野になっています。



素敵なキッチンにて、レシピのデモンストレーションから。

メンバー全員、真剣に聞いています。

佐々木先生のレシピは、食べる人に『美味しい』と思ってもらえるためのちょっとしたテクニック、スーパーで手に入りやすい食材を使ってあるので手軽で美味しいレシピばかり。

糖質コントロールのレシピでは普段使わないような食品を使うレシピもありますが、やはり普段から使っている食品で、他のお料理にも応用できるレシピの方が使いやすいですね。それは私たちも患者様も同じこと。より美味しい配合、より作りやすいレシピを追及するために最低 30 回は試作を行うという佐々木先生。先生のレシピ開発への情熱に衝撃を受けました。

テキパキと作業をこなすメンバー。
衛生への配慮もぬかりなく(*^^*)



完成したお料理はこちら！

- ・えび・しそたっぷり和風シュウマイ
- ・ジューシー肉シュウマイ
- ・糖質0 麺チヂミ
- ・ココナッツ焼き

その他に、豆乳梅ダレ、特製チヂミつけダレ、チーズケーキ風デザート、カロリーオフマンゴープリンと杏仁とうふをご用意していただきました。



試食タイムも勉強を。

左側のビンに入っている砂糖は通常のもめんつゆに入っているお砂糖の量です。普段何気なく使うめんつゆにも実はこんなに砂糖が入っているのです。(めんつゆ 三倍濃縮 20.0 g/100 g 日本食品標準成分表 2015年版より)

右側のビンは糖質0 麺つゆ。こちらは糖質が0 g※です。

調味料の糖質はわかりにくく知らないうちに取っている可能性があります。糖質量を気にされる方はご注意くださいね。



※栄養表示基準による

学んで終わりではなく、患者様へ還元するところまでが私たちの役割。

栄養相談・栄養指導は一通りではなく、ツールを柔軟に使い分け、患者様に合った方法を模索する必要があると考えています。そのため、SORA 豆育成部では業務に直結する勉強会を定期的に行っています。ご興味のある方は母子栄養懇話会に入会后、サークルスクエアよりお申し込みください。

末尾にはなりましたが、株式会社紀文食品新規事業部事業部長鎌田様をはじめ、紀文食品のスタッフの皆様、素敵な場を提供していただき誠にありがとうございました。この場を借りて感謝申し上げます。

本日の講師、佐々木栄子先生のブログ

ローカーボクラブ

<http://biogfc2com.blog.fc2.com/>

佐々木先生の著書のご紹介

『糖質オフのやせる「おきかえ」レシピ』

糖質の高い食品を身近な糖質の低い食品で「おきかえ」するところがポイント非常にわかりやすく、作りやすいメニューばかりです。



事務局：中村悟子