

旬の野菜 低カロリー 食べ応え

徳島市蔵本町の徳島大学病院西病棟内にあるレストラン「ウェルカ」が、糖尿病患者向けのランチメニュー「ウェルネスランチ」

(1000円)の提供を始め、人気を呼んでいる。同病院の管理栄養士がレシピを考案し、低カロリーで食べ応えのある定食に仕上げた。

糖尿病向け ランチ人気

徳大病院内レストラン

管理栄養士レシピ考案

カロリーだけでなく、タンパク質や脂質といった栄養価の含有量も細かく表示しているのが特長。レシピづくりを担当した徳大病院栄養管理室の松村晃子室長は「我慢する食

ランチは月替わりで、主菜と副菜、ご飯、スープ、デザートの設定。旬の野菜や那賀川産の黒米など体に優しい素材をふんだんに使い、彩りにもこだわった。味付けには医療食用の低カロリー調味料などを活用し、総カロリーを600キロカロリー前後まで抑えている。

事から、いい物を組み合わせて適量をとる食事のスタイル

(湯浅翔子)

に変えてもらえれば」と話す。
ランチは1日10食限定(平日のみ)。7月はサケをメインにして、夏野菜をふんだんに使ったメニューを用意する。レストランを運営するときわ(徳島市)の西勝徹マネジャーは「大学病院内のレストランとして、糖尿病死亡率全国ワースト1からの脱却に貢献したい」と話している。

7月のウェルネスランチ。これにご飯、スープ、デザートが付く

