

第9回駿河湾レシピ食事会を開催しました！



乾医院 × ホテルクエスト清水 × 鈴木学園

10月1日（水） ホテルクエスト清水にて「駿河湾レシピ食事会」を開催しました。
「駿河湾レシピ」は、「低糖質・低カロリー」のフルコースのメニューです。

☆食事会の参加者には院内ポスターや医院ホームページでの写真の使用許可を頂いています。

青木シェフの指導・監修により鈴木学園の学生が考案したメニュー



《食前飲み物》



《前菜》



《スープ》



《低糖質パン》



《魚料理》



《肉料理》



《ご飯もの》



《デザート・飲み物》



フルコースで 687Kcal 糖質 39g 塩分 3g

食事会の様子



↑食前後の血糖測定



乾院長のあいさつ↑



元JTB竹内社長・鈴木学園の学生・青木シェフ



メニュー担当者の解説



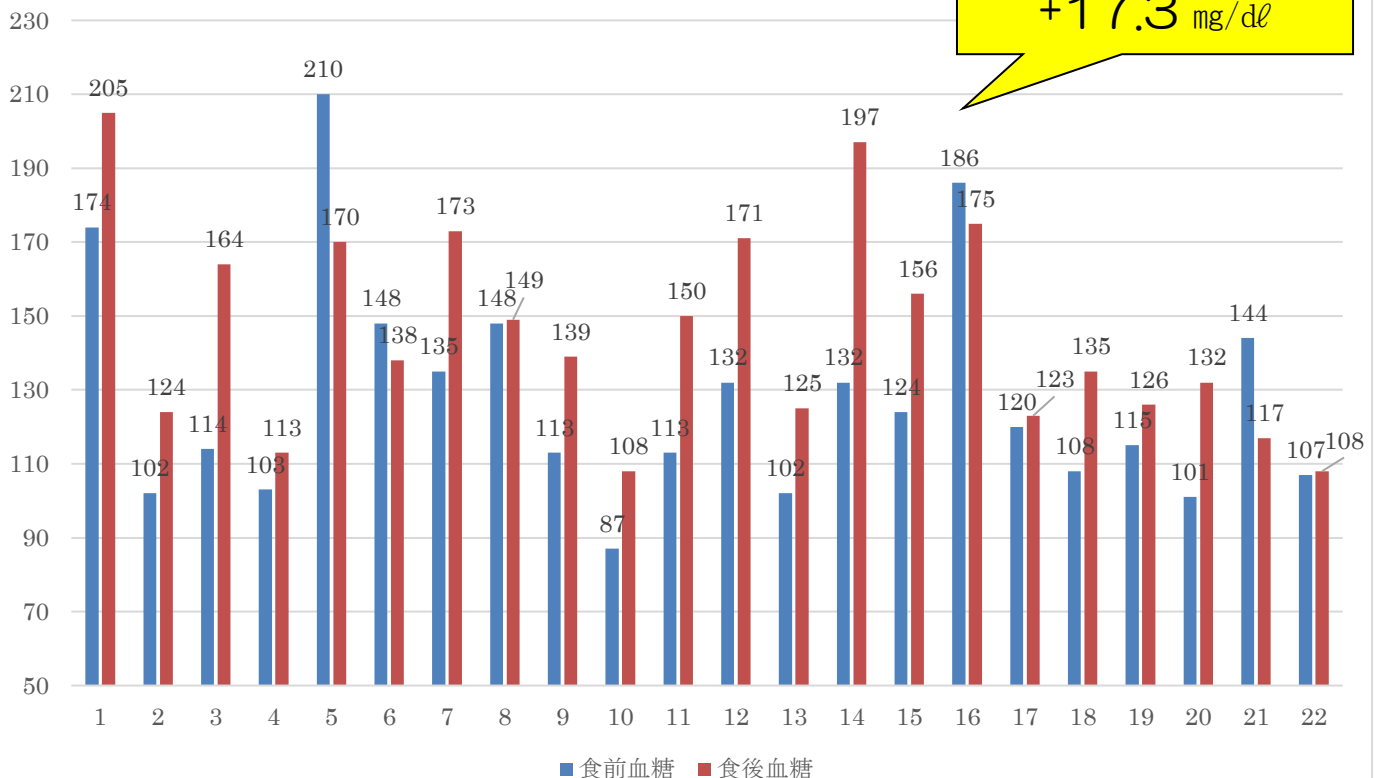
駿河湾レシピを頂きながら…



日ごろ、食べ過ぎや**血糖値が気になる方**も、お腹いっぱいフルコース料理を楽しみました。
「野菜から先にゆっくり良く噛んで食べる」ことを実践したところ…。

食事会前後の血糖値の比較 (mg/dl)

食前後の血糖差平均値
+17.3 mg/dl



参加者の声

《食前後の血糖値の結果について》

- ・予想外に食後の血糖値が下がったのには驚きでした。
- ・（ご家族）数値を知るきっかけになって助かりました。
- ・たくさん食べたのに少ししか上がっていないことにびっくりした。
- ・（ご家族）よい数値が出て安心しました。 ・少し上昇した程度
- ・日頃、血糖値を測っていないので、結果を比較できず残念です。
- ・今後の食生活の見直しになりました。 ・数値が下がったので驚きました。
- ・予想外の数値におどろいた。 ・数値に驚いた。
- ・（ご家族）はじめて血糖測定しました。私の場合+10でした。安心しました。
- ・ゆっくり食べることでとても満足できることがわかってよかった。
- ・周りの人、Dr.から平均値を聞いて自分の値の上がり具合にちょっぴりがっかり...
- ・注射を打たないのにあまりあがらないのでよかった。
- ・（ご家族）たくさんの種類をたべたのに数値が上がらずびっくりしました。
- ・数値がだいぶ上がっていたのでびっくりでした。

《食事会に参加した感想》

- ・来る前は不安だったけど、他の参加者ともお話できて楽しかったです。
 - ・楽しい食事会でした。お誘い頂きありがとうございました。
 - ・自宅での食事にアイデアをいただきました。
 - ・今後も食事会を続けていただきたい。
 - ・マロンライス（ご飯もの）に塩分をあまり使用していなかったと思いますが、スパイスで満足できたので、これから参考にしたいです。ご馳走様でした。肉料理に添えられた蒸し野菜？がとても美味しくて自分ではできない美味しさでしたので嬉しかったです。
 - ・年に1－2回は食事会を開催して欲しい。 ・料理教室を開いてほしい
 - ・初めて参加させて頂きましたが一言で“すばらしい”この様な機会をして頂き感謝の気持ちでいっぱいです。これからもこの様な企画があると嬉しいです。
 - ・年に1回の開催を希望 ・良かった。
 - ・このような食事会をまた開催してほしい。
 - ・鈴木学園さんとのコラボもよかった。（レシピを提供してほしい）
 - ・外食できる機会ができて大変良かったです。
 - ・初めての参加でしたが大変満足しました。家でもできる物は参考にしたいです。
- ありがとうございました。