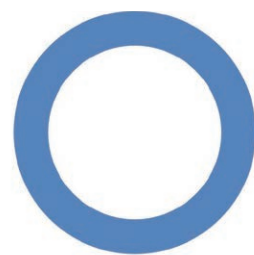


世界糖尿病デーのイベントを行いました

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日です。博士の功績に敬意を表し、WHO（世界保健機関）がこの日を世界糖尿病デーとして制定しています。

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした『ブルーサークル』が用いられています。これは、糖尿病に関する国連決議が採択された翌年2007年から使われているシンボルマークです。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、“Unite for Diabetes”（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

当院では、世界糖尿病デーに合わせて院内でイベントを開催し、76名の方が来場されました。来場者に低糖質の手作りおやつをプレゼントし、お菓子を食べる前と後に血糖値を測定してその差をみてもらいました。また、医師・管理栄養士による相談ブースを設置しました。



患者さんより

- 普段、血糖値を気にすることがないので、測れて良かった。
- 血糖値が正常かどうかを無料で相談できて良かった。
- 低糖質のおやつを手作りできるのがうれしい、自宅で作ってみようと思う。

などの感想がありました。



日頃忙しく、ご自身の健康管理に意識がいきそびれがちですが、是非この機会に、HbA1cなどの数値を見直して、合併症予防に努めていきましょう。

★市販のフィナンシェより**カロリー40%オフ、糖質80%オフ!** 紅茶フィナンシェ



作り方

● 下ごしらえ

- ・フィナンシェ型に溶かしバター（分量外）を塗っておく。
- ・Bを混ぜ合わせふるいにかけておく。

- ① 紅茶はすり鉢等ですりつぶしておく。
- ② 小鍋にバターを熱し泡が出てきて琥珀色に色づいたら火から下ろして、鍋底を冷やし冷ましておく。
オーブンを170℃に予熱しておく。
- ③ Aをなるべく泡立たないように混ぜ合わせる。砂糖の粒がとけたらBと紅茶を加え混ぜ、粉気がなくなったら②の冷ました焦がしバターを濾しながら加え、なるべく練らないようにさっくり混ぜ合わせる。
- ④ 絞り袋に入れてフィナンシェ型に絞り入れ、170℃に予熱したオーブンに10～15分、色良く焼けるまで焼く。焼きあがったら網にとって冷ます。

材料(8個分)

●卵白	2個分(80g)	A
●グラニュー糖	20g	
●ラカント(粉)	50g	B
●大豆粉	35g	
●アーモンドパウダー	35g	
●無塩バター	70g	
●紅茶(すりつぶす)	2g	

栄養価(1個分)

エネルギー	98kcal
たんぱく質	3g
脂質	8.1g
炭水化物	4.2g

★市販のスノーボールクッキーより**カロリー15%オフ、糖質55%オフ!** スノーボールクッキー



作り方

- ① バターは常温に戻し、クリーム状に練る。
- ② オーブンを170℃に予熱する。
- ③ Aを混ぜ、その後バターを入れてまとめる。
(捏ね過ぎないように注意する)
- ④ 170℃で15～25分焼く。
- ⑤ 網の上のせて冷ます。
- ⑥ 粉糖をまぶす。

材料(約30個分)

●大豆粉	70g	A
●片栗粉	30g	
●アーモンドプードル	40g	
●ラカント(粉)	40g	
●有塩バター	65g	
●粉糖	10g	

栄養価(3個分)

エネルギー	94kcal
たんぱく質	3g
脂質	6.6g
炭水化物	5.8g

