



糖尿病ワンポイントアドバイス「糖尿病教室・簡単手づくりヘルシースイーツ」	1ページ
ブタ由来インフルエンザウイルス(新型インフルエンザウイルス)の今後/医療福祉相談室から	2ページ
子どものびょうきシリーズ「熱が下がらない、目が赤い...それは川崎病かも???」/「糖尿病教室2月」のお知らせ	3ページ
アレルギー教室のクッキング/今月の鬼を探せ!~節分バージョン~/外来からのお知らせ/外来診察のご案内	4ページ

糖尿病 ワンポイントアドバイス

糖尿病教室 簡単手づくり

ヘルシースイーツ



平成22年12月15日(水)午後2~3時まで栄養集団指導実習室で患者さん12名(外来10・入院2)、家族3名、病院スタッフ10名(医師・看護師・検査技師・栄養士・調理師)で実施しました。簡単ですので、是非、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか?



材料
(2人分)

コーヒーゼリー
1人分
16キロカロリー

- インスタントコーヒー..... 大さじ3
- 粉ゼラチン..... 5g(1袋)
- お湯..... 250cc
- 低カロリーコーヒーフレッシュ... 5ml(2個)

作り方

- ①カップにインスタントコーヒーを入れ次にポットの湯(80度以上)を入れまぜる。
- ②粉ゼラチンを入れまぜる。荒熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ③固まったら、低カロリーコーヒーフレッシュをかける。

簡単な作り方を
紹介します



今回は、簡単に出来るホットケーキミックスを使い、クレープとどら焼きをホットプレートで焼きました。また、粉ゼラチンを使いコーヒーゼリー・抹茶ゼリー・フルーツゼリーをつくりました。



フルーツゼリー
1人分
33キロカロリー

- 粉ゼラチン..... 5g(1袋)
- お湯..... 250cc
- いちご..... 2個
- バナナ..... 50g(1/2本)
- ノンカロリーシロップ... 6ml(2個)

作り方

- ①カップに粉ゼラチンを入れ、次にポットの湯(80度以上)を入れまぜる。
- ②荒熱がとれたらいちごとバナナを入れ、冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ③固まったら、ノンカロリーシロップをかける。

材料
(2人分)

粉ゼラチン5g
(1袋)
18キロカロリー

抹茶ゼリー
1人分
9キロカロリー



材料
(2人分)

- 抹茶..... 小さじ4
- 粉ゼラチン..... 5g(1袋)
- お湯..... 250cc
- ノンカロリーシロップ... 6ml(2個)

作り方

- ①カップに抹茶を入れ、次にポットの湯(80度以上)を入れよくまぜる。
- ②粉ゼラチンを入れまぜる。荒熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ③固まったら、ノンカロリーシロップをかける。



- ♪火を使わなくても、ポットのお湯で簡単に作れます。
- ♪砂糖を入れなくても、ノンカロリーシロップや低カロリーコーヒーフレッシュをかけるると低エネルギーで美味しくいただけます。
- ♪作って食べる(調理する)ことは、頭を使い、身体を動かすことです。
(栄養管理室 入江喜美子)