



# 高山空家活用コンテスト提案 糖尿病に寄り添う レストラン（仮称）

## コンセプト

40歳以上の4人に1人と急増している糖尿病。糖尿病患者向けに適正なエネルギー摂取を調整した料理でおもてなしを目指す、町屋レストラン。

高山市民の健康を見守る存在であり、高山に訪れた観光客の方にも、安心して食事を楽しんでもらいたい。そんな思いをカタチにします。

管理栄養士の手がけるメニューを飛騨高山の古き美しい歴史を感じる空間を楽しみながら、そこに流れる時間と、健康に配慮したおいしい食事を楽しめます。

一番のこだわりは、毎日通っても飽きないメニュー工夫。糖尿病患者の方の食事へのストレス解消や患者の家族の方の調理負担の軽減を目指します。

## 仮) 糖尿病に寄り添うレストラン

所在：大新町の家

提案者：司法書士山田宏樹事務所

山田宏樹

〒506-0005

岐阜県高山市昭和町3-3-6

ニューハイツ匠202

TEL:0577-62-9686

FAX:0577-62-9687

## 糖尿病には食事療法が最適な理由

食事療法は、糖尿病治療の基本です。

糖尿病には、すい臓からのインスリンの分泌や働きが悪くなる（2型糖尿病）、インスリンをつくりだす細胞が壊れてインスリンが分泌できなくなる（1型糖尿病）があります。

食事からとったブドウ糖が、インスリンの働きが悪くなり体内でうまく分解できなくなると、血液中にブドウ糖がたまって高血糖が起こります。高血糖をそのままにすると、体にさまざまな異常や合併症が起こります。

そこで、糖尿病の人は、食事として体内に入ってくるブドウ糖の量を制限する食事療法を行うことで、弱っているすい臓の負担を軽くして、すい臓の機能を回復させます。食事をきちんと制限しておかないと、血糖コントロールが上手くできないばかりか、ほかの治療を行ってもなかなか効果が上がりません。

## レストランの基本的な考え方

食事療法の基本的な考え方は、必要以上のカロリーをとらないようにし、すい臓の負担を軽くして働きを回復させ、インスリンの補給による血糖コントロールを行いやすくすること。そのため、適切なカロリーの範囲内で、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよくとることが大切です。

## 具体的には…

管理栄養士により、1食あたりカロリーを240Kcal（±10Kcal）、塩分2g以下、糖質15g以下を目指したメニュー。洋食、和食、中華など、日によりバラエティー豊かに飽きない工夫。また、糖尿病患者を家族に持つ方のために、レシピなどの情報提供、減塩調味料の販売、ふすまパンなど手に入りにくい食材の販売等も行い、家庭での食事を楽しんでもらえる仕掛けもします。

