



有限会社エコ・ライス新潟  
新潟県長岡市鮎川新田町字前島970-100  
TEL:0258-66-0070 FAX:0258-66-0447

# クイーン倶楽部だより 3月号



東京家政大学/わんぱくアトピッククラブ/ガトウ専科

## アレルギー対応スイーツ試作!

家政大生とわんぱくアトピッククラブがガトウ専科・高頭パティシエの指導のもとアレルギー対応のスイーツを試作。

お菓子作りが得意な学生たちも、小麦・乳・卵を使わずに作るのは初めて。

生クリーム代わりに豆乳、小麦の代わりに米粉など、代替の材料を使えば、誰でもおいしく食べられるスイーツが作れることを学びました。



ガトウ専科のアレルギー対応の工場。アレルギーの小麦・乳・卵は完全にシャットアウト。



**カップケーキ**  
米粉で作ったカップケーキの上に豆乳クリームをたっぶり。アレルギーのある女の子も一緒に手伝い。



**シュークリーム**  
重層で膨らませた米粉シュー皮に豆乳クリームを入れて完成。ほのかに重層の香りがする軽い食感に出来上がりました。



**デコレーションケーキ**  
カップケーキと同じ生地に豆乳クリームを塗り、みんで好きなフルーツでデコレーション。センスが光る!

ドクター  
中村の

## 健康 徒然記

その1

むかし、糖尿病はなかった



中村 悟也(なかむら のぶや)  
医学博士、東京家政大学家政学部栄養学科教授、  
新井病院で17年勤務、  
糖尿病研究の第一人者として活躍中。

今回から新シリーズとなります。健康もやまを書いてみることにしました。思いつくままですが、ふと、つれづれなるままにが浮かびました。そして続きます。「寸暇を見つけて電脳に向かいて、心に移り行くよな」ことを綴りたいので、健康徒然記です。

昔々、糖尿病はありませんでした。私が病名を初めて聞いたのは、大学に入学した時です。母親が糖尿病で大学病院に入院しました。私は大学へ入学しました。入院と入学、一字違いですが、片や希望に燃えないで、片やがんが燃えて同じ大学に入ったわけです。

大学医学部も入ることは難しいのですが、大学病院に入るもの難しいのです。エリートなのです。母親は数年前皮膚病や色んな病気に悩まされていました。やや太っていて健康そうでした。この医者に行っても何故色々病気が起るのかわかりません。やっど糖尿病と判り、聞いたことのない珍しい病気ですので、大学病院に入院たのです。

私は主治医に尋ねました。彼は、「今、増加しつつある病気と答えました。そして、「便所の汲み取り屋が発見する」と。それが、糖尿病との初めての出会いでした。

今でも不思議に思います。昔、弁当箱は金属製で背が高かった。そこに芋、麦、粟、米入りの飯をキユーと詰め、梅干しが沢庵をのせたものを農民は野良で食べていました。カロリーだけは今の倍はあったでしょう。

今は年中間かされます。「糖尿病はカロリーの取り過ぎで起る」と...