

糖尿病患者も一緒に楽しめるレストラン

糖尿病患者の治療の基本は食事療法であるが、食事療法の遵守は患者に我慢を強いることが多く、長期間続けられない患者をよく経験する。とくに、食事の楽しみの一つである外食はたいていの場合、糖尿病食とはかけ離れており、外食の多い生活は血糖コントロールの悪化につながる。患者が食事療法を守るためには、外食をあきらめたり、一緒にレストランに出かけても家族がおいしそうに食べている横で自分だけが食べられないなど、つらい思いをすることがある。しかし、もしも、外食産業界がプロの技を駆使して、制限されたエネルギーや糖質量の範囲内で糖尿病患者にも安心して食べられるおいしいメニューを提供してくれたなら、糖尿病患者にとって大きな朗報になるに違いない。

現在、40歳以上の日本人の3人に1人は糖尿病あるいはその予備軍であり、今後もさらなる患者の増加が予想されている。これだけ多くの患者がいることから、筆者らは糖尿病患者のためのメニューを作ってもらえるよう、外食産業界に働きかけを行うことにした。一般飲食店のなかから、外食産業全体に大きな影響力をもつ店舗として『ミシュランガイド東京』(2011年から『ミシュランガイド東京・横浜・鎌倉』)掲載店を選び、2008年から毎年アンケートに協力いただき、糖尿病患者用メニューへの取り組み方を調査した。

アンケート内容

1. 貴店では糖尿病患者向けに特別メニュー(コース・セット:1食で600kcal程度あるいは糖質40g以内)を提供していますか?
2. 今後、糖尿病患者向けメニューを開発される具体的な予定がありますか?
3. 将来において糖尿病患者向けメニューを

山田善史 島田真理子 内田淳一
Yamada, Yoshifumi Shimada, Mariko Uchida, Jun-ichi

山田 悟
Yamada, Satoru
北里研究所病院糖尿病センター

提供していきたいと思われませんか?

この調査により、外食産業界が糖尿病患者のための食事提供をどの程度意識しているのか経年的な変化を探るとともに、アンケートに回答していただくことで、各店舗に同メニューの必要性について考えてもらうことを意図した。

アンケート結果をもとに、各店舗を糖尿病患者に見立て、糖尿病患者用メニューに対する取り組み方を、以下の6つに分類した。

- ①維持期:現在、糖尿病患者用メニューを提供している
- ②行動期:現在、同メニューを開発中である
- ③準備期:今後、開発する具体的な計画がある、あるいは独自に糖尿病患者に対応している
- ④熟考期:具体的な開発予定はないが、いずれは開発したい
- ⑤前熟考期:同メニューはなく、開発する意欲もない
- ⑥前熟考期以前:無回答

結果

アンケートの回答率は上昇しており、2012年度は265店舗中118店舗(44.5%)より回答を得た(図1)。また、糖尿病患者用メニューを提供している店舗は、2012年度は34店舗と飛躍的に増加し(詳細は文献1)、同メニューに興味を示す店舗も増えてきている(図2, 3)。急増する糖尿病患者へ

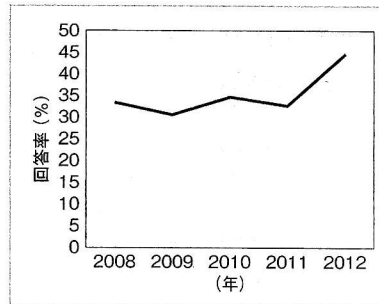


図1 回答率の年次推移

の社会的な関心の高まりとともに、筆者らが5年間アンケートを継続したことで、料理人が糖尿病患者を意識するようになったことも大きいと考える。

アンケートからは、エネルギーや糖質量などをどう設定すれば糖尿病患者用メニューの基準を満たすのかわからない、エネルギーや糖質を抑えるコツがわからない、おいしいものを糖尿病患者が食べられるはずがないといった知識不足や誤った認識から、最初から開発をあきらめてしまっているケースが散見された。そのような店舗に対して、エネルギー設定や工夫の具体的な方法(砂糖の代わりに人工甘味料で味付けする、糖質を抑えるために小麦粉でなく大豆粉を使用するなど)を示すことで簡単に問題が解決し、限られた条件のなかでどれだけおいしく料理をつくれるかという料理人魂に火がついて研究に没頭する方もいる。

このような店舗を利用した患者からは、「記念日に家族と一緒にフルコースの食事をとることができて嬉しかった」、「これまでは罪悪感を抱えながら外食していたために料理を味わう余裕がなかったが、糖尿病メニューが開発されたことで安心して堂々と食べることができた」といった喜びの声が寄せられた。

また、糖尿病患者用のメニューを提供している料理人の方からは、「糖尿病のお客様が心から嬉しそうに食べているのをみて、

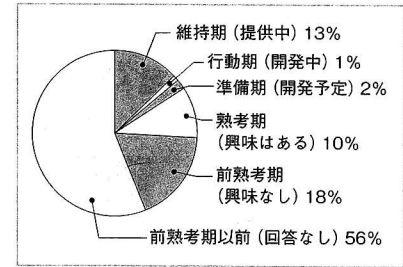


図2 2012年度の各店舗の取り組み方

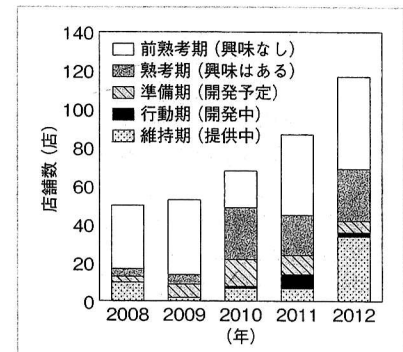


図3 回答した店舗の取り組み方の年次推移(実数)

料理人として大きな喜びを感じた」、「糖尿病患者用メニューを開発して本当によかった」との感想が寄せられている。

罪悪感なく外食したい糖尿病患者と、スキルを尽くして患者のために食事を提供したい料理人をつなぐ架け橋として、栄養士を中心としたわれわれ医療従事者の役割は大きい。

現在、コンビニエンスストアで糖尿病患者用の弁当を販売していただいたり、食品会社に協力いただいて血糖値の上がりにくい麺を開発したりするなど、一般市民が普段利用する店舗にも働きかけを行っているところである。

文献

- 1) 山田 悟, 監. 外でいただく「糖質制限食」奇跡の美食レストラン: 幻冬舎; 2012.