

# 低糖質食交流カフェ

## 安佐北区亀山 糖尿病患者2人が開店 スープカレーやケーキ



鷺見さん（左端）と富樫さん（左から2人目）が開店した糖質制限カフェ

県内では珍しい、糖質を抑えた食事をそろえたカフェが広島市安佐北区亀山にオープンした。2人の糖尿病患者がスープカレーやパン、デザートをおいしく工夫。自ら同じように苦しい思いをする人が減るよう、患者が交流する場にしたと意気込んでいる。

（山田英和）

「Low Carb Café@35Do」と鷺見恵子さん(51)が4月に開いた。富樫さんが経営する不動産会社が改装した。19席を備える。



17品を用意。医師や料理人から専門知識や食材選定、調理方法のアドバイスを受けてレシピを作った。

看板メニューのスープカレー(1500円)は、つなぎに小麦などを使わず、付け合わせのパンにも糖質の少ない「ふすま」を用いた。



用。食事制限で不足がちな栄養素を補えるようにした。

デザートに、小麦ではなくアーモンドを使ったロールケーキやマフィンを提供する。調理を担当する見さんは「糖尿病患者は食べられないものが多く、食の楽しみがりがち。低糖質でもいしく、満足感を得られる味に仕上げた」アピールする。

糖尿病は悪化する人工透析や失明、足切断につながる恐れがある。富樫さんは食の糖質制限を実践し、血糖値を抑える効果実感。鷺見さんと同会での出会い、「料理情報発信を通じて病になる人を減らそう」と意気投合し、開店つなげた。啓発活動も力を入れ、医師による講座を開く考えだ。営業時間は金土の午前10時～午後5時（土曜は午後9時