

糖尿病レシピ vol.3 あとがき



管理栄養士 (H18年7月から現在に至る)

木村 信乃

開業以来20年、当院で培った料理の智慧を、この度3冊目にまとめました。私が追求してきたのは、500kcalの「洒落た料理」。栄養を整えながらも、心ときめく一皿を作ること。毎日の食卓で、ほんの少しの工夫と美しさに出会うことで、心も身体も満たされる。このレシピ集から、あなたらしい食卓の時間が広がることを願っています。

- 趣味／マラソン、茶道(表)
- モットー／90歳目指して文武両道頑張る！



管理栄養士 (H28年11月から現在に至る)

矢野 啓子

クリニックにお世話になって10年が過ぎました。新しい発見や教えられることも多く、新鮮で、楽しく調理実習をさせて戴いています。糖尿病食は健康食です。当院の多彩な献立を取り入れ、日々の食生活を大切にしていきたいと思っています。

- 趣味／フラワーアレンジメント、寄せ植え、読書
- モットー／日々を豊かに楽しく



管理栄養士 (R2年3月から現在に至る)

濱 美帆

令和2年からお世話になっております。2度の産育休をいただき、3児の母になりました。まだまだ勉強中で、私の献立は簡単なものばかりですが、少しでも皆様のお役に立つと嬉しいです。

- 趣味／野球観戦
- モットー／やればできる



事務員 (H18年7月から現在に至る)

世木 美恵

開業以来、勤務しています。子育てもひと段落し、自分の時間をゆっくり楽しめるようになりました。健康的な食生活を心がけながら、趣味の旅行で新しい発見や出会いを楽しんでいます。

- 趣味／読書、旅行
- モットー／笑顔がいちばん!!



事務員 (H20年5月から現在に至る)

渡辺 美香

パート勤務9年を経て、常勤で受付事務をしています。我が家の冷蔵庫には「スイーツルーム(私専用)」が完備されているほど甘いものに目がない私でしたが、最近の課題は骨粗鬆症にならないようカルシウムを摂ることです。

- 趣味／おいしいもの探し、推し活
- モットー／愉快活発



看護師 (H18年7月から現在に至る)

田坂 寿賀子

開院当初からクリニックでお世話になっている看護師の田坂です。主婦歴は一応30年以上ですが、料理は「作る」より「食べる」方が好きです。うちの管理栄養士さん達のレシピはバラエティーに富んでいて、きっと皆さんの「食」を楽しくと思います。

- 趣味／カフェ巡り、お城巡り、1人カラオケ、1人旅、愛猫とまったりする、読書、アニメ
- モットー／明るく、楽しく、元氣よく



管理栄養士 (R6年4月から現在に至る)

松村 樹璃

大学卒業後から、こちらで働いています。食という身近なところから、私の手の届く範囲でみなさんのサポートができればと思い、日々奮闘中です。質問、雑談大歓迎なので、気軽に話しかけに来てくださいね。

- 趣味／写真、ピアノ
- モットー／目の前のことを着実に



調理助手 (H18年7月から現在に至る)

大久保 章子

一主婦の立場で参加させていただきました。毎回、いろいろな方とふれ合うことができ、また栄養について知らないことを学ぶことができ、視野が広がってきたと思います。この本を開いてくださった方が、食べることの大切さ・楽しさを感じてくだされば嬉しいです。

- 趣味／食べ歩き!?, ゆるラン
- モットー／明るく、楽しく、元氣よく



事務員 (H18年7月から現在に至る)

河野 千恵子

開業以来、受付事務をしています。人前で喋るのは苦手な方です。話しやすいと思ってもらえるように、いつでも笑顔を保っています。好きな食べ物は、パスタや寿司です。栄養に関しては詳しくないですが、この本を通して楽しく食事をしていただければと思います。

- 趣味／旅行、カフェめぐり
- モットー／なんとかなる



看護師 (R2年1月から現在に至る)

中道 由香

料理をすることは好きですが、マンネリのメニューになってしまうのが悩みの種でした。この本を参考に色々な料理に挑戦してみたいと思います。

- 趣味／神社・お城めぐり、ハンドメイド
- モットー／ライフワークバランスの充実



看護師 (H27年3月から現在に至る)

武永 佳子

ウェルネスクリニックを通じて、沢山の方と出会い、学び、食べ、動き、笑い。素敵な場所に出会えた事に私は「幸せ者」だと思っています。そんな、クリニックで毎月開催される「まかない」では、管理栄養士さんが作ってくださるおいしい昼食をいつも楽しみにしています。

- 趣味／愛犬と遊ぶ
- モットー／感謝の気持ちを忘れない



臨床検査技師 (R4年4月から現在に至る)

小田 文子

総合病院を定年退職して、非常勤で検査の仕事をさせていただいています。最近、若い時の体重より増えてしまい、血糖値が気になる毎日です。管理栄養士さんが作ってくださった新レシピ本を活用して、料理を作って少しでも体重を減らしたいと思います。

- 趣味／トールペイント、フラダンス、ピラティス
- モットー／感謝の心



画:大久保院長

表紙イラスト・似顔絵

イラストレーター

すなだ みどり Midori Sunada

山口県を中心に似顔絵描きや地元情報誌でのイラスト連載など、幅広い活動を展開。

『糖尿病レシピ』第3弾の発行、おめでとうございます。ウェルネスクリニックさんの調理実習がずっと続いていて、みなさんが元気で、私もコツコツ絵を描いていて、様々な「継続」が力になって、大きな輪になって、この一冊ができているんだなあと思って思いました。関わらせていただけたことがとても嬉しいです。これからもコツコツがんばる！

- 趣味／文房具屋巡り
- モットー／土日は遊ぶ

ウェルネスクリニック おいしい! 楽しい! 糖尿病レシピ

2026年1月発行

監修 ウェルネスクリニック院長 大久保 正士
著者 木村 信乃／矢野 啓子／濱 美帆／松村 樹璃／大久保 章子
表紙イラスト・似顔絵 すなだみどり
印刷・製本 株式会社ふじたプリント社