

## 目指したのは「おいしく糖質制限」

# 糖尿病と 闘う父の 食事サポート

マリー秋沢さんが執筆した本の表紙。右が父の一さんで左がマリーさん



管理栄養士・マリー秋沢さん

本を出版、レシピなど紹介

宝塚市の管理栄養士マリー秋沢さん(53)が、糖尿病の父親と二人三脚で糖質制限の食事を実践し、その内容を紹介した本「50歳で糖尿病になり、85歳の今も現役医師の父を救った食事法」を3月に出版する。これに先駆け、糖質制限の料理を出す店を支援したり、全国の図書館に本を贈ったりするためのクラウドファンディングに取り組んでいる。(安福直剛)

**宝塚** マリーさんは30代で調理師や管理栄養士の資格を取り、食事や栄養について研究。東京を拠点に、「美容と健康」をテーマにした健康料理教室を開いたりサプリメントに関する本を執筆したりした。

この間、精神科医で父の一さんが糖尿病に。投薬や食事療法を続けていたが、一さんの父も糖尿病で早くに他界しており、「自分も長生きはできない」と半ば諦めていたという。そんな一さんの状況を聞いたマリーさんは2012年、地元の宝塚に戻り、二人三脚での生活改善が始まった。

目指したのは「おいしい食事で糖尿病を悪化させない」こと。24時間血糖値を測れる機器を一さんに装着し、専門医の監修も受けながら献立を考えた。「父は70歳で孫ができ、長生きへの願望が生まれました。私も親孝行したいという気持ちが強くて…」マリーさんは当時を振り返る。

食材の成分を誤解して血糖値が上がってしまったり、加齢で膵臓の機能が低下したりと曲折もあった。しかし、85歳の一さんはこれまで合併症を一切起こさず、血糖値もコントロールできているという。

糖尿病専門医らの監修の下、本にはこうした取り組みの具体的内容や糖質制限のレシピ、食事の実践方法などが書かれている。

マリーさんは「糖尿病の合併症が食事だけで全て制御できるわけではなく、医師の協力ももちろん必要。ただ、おいしい食事でも糖質制限ができるということを多くの患者さんに知ってほしい」と話している。

詳細は、クラウドファンディングサイト「READYFOR」内のマリー秋沢さんのページ。本は青筋堂から出版。232頁、税込み1320円。

クラウドファンディングの  
QRコード

