

筑西市で糖尿病専門医として県西糖尿病内分泌内科クリニックを開業している植田武史先生が、クリニックの敷地内でレストランの営業を開始した。レストラン創業の経緯や提供されるメニューの“こだわり”について伺った。

— クリニックの診療が多忙な中、昨年11月にレストラン「Fein Essen」を創業されました。レストランの立ち上げは、クリニック開業当初から視野に入れていたのでしょうか。

クリニックを開業し、糖尿病治療の一環としてレストランでの食事提供を考えてきました。レストランの構想はクリニック開業前からということになります。糖尿病治療においては食事療法、つまり食事をコントロールすることそのものが治療になることは皆さんご存じだと思いますが、実際どのような食事を食べればよいのかということ具体的に示し、そういった食事を実際に食べる機会を提供するとすると、かなりハードルが高いと思います。

例えば入院中に1600kcal・塩分6gの食事を食べることは可能ですが、退院後に自宅や外食でどういった食事を食べればよいとなると、みなさん「???よく分からない…」となってしまわないかと思えます。入院中と同じような、いわゆる『理想的な食事』を自宅で継続するのは難しいと感じている人は多いと思えますし、それゆえ退院後は入院前の食事に戻ってしまう方がほとんどではないかと思えます。それではせっかく学習入院をしたとしても長期的な糖尿病治療に結びつかなくなってしまいます。糖尿病の食事療法について患者さんにお話すると残念な感覚に陥ってしまう方もいらっしゃる、「どんな不味いものを食べれば糖尿病は良くなるんだ?」と言われてしまうこともありました。いきなり理想的な食事を実践することは難しいと思います。しかし糖尿病食事療法の一歩を踏み出すということで、現状の食事から少しだけでも食事をコントロールする方向に向かう提案をすることで治療につながる部分はあると思います。そして工夫をすれば糖尿病であってもおいしい食事が食べられるよね、ということ提案したいという思いでレストランを計画してきました。

— レストランのコンセプトについて伺えますか。

糖尿病の治療食は“美味しくない”というイメージがあると思います。例えば話題になったタニタ食堂ですが、私が2017年に食事をした時は塩分が約2gで非常に味気ないものでした。私自身この食事を続けることは難しいと思いました。それでも東京には健康意識の高い方が大勢いらっしゃいますから、ある程度の数のお客さんに来て頂けると思っています。

一方、この地域の方々にその理想的な食事を続けましょうといっても、私と同様に継続することは基本的に難しいかと思ってしまう方が多いのではないかと思います。全てにおいて理想的な食事を最初から目標にするのではなく、まず、皆さんの現状の食事から少しでも塩分、脂肪分、カロリーなどをコントロールする（減らす）ことを目標にすることが重要だと思いますし、そういったことを提案できるようメニューを組み立てています。

実際、提供しているメニューは塩分が1食2.5～3g程度と高血圧学会が提唱している塩分量よりも多いです。カロリーは米飯150g・550～700kcal程度で提供しています。まずは当レストランの食事を食べていただき、「このぐらいの塩分量、カロリーだとかこういう味なんだね」ということを実感してもらい、そもそもちょっと減らしても大丈夫かなと思っただけであれば、ご自宅でも工夫して、日常の食事で塩分、カロリーを減らすことにつながればよいと考えています。

— 提供メニューも豊富ですが、例えば『豆腐「ハーフ」バーグおろしポン酢ソース』は、メイン料理にライス、サラダ、デザートがついて約700kcalと、満足に食事をとることが出来てなおかつカロリーコントロールされています。提供されている料理のこだわりを教えてください。

糖尿病の食事療法では糖質制限とカロリー制限はどちらが優れているのか現在も議論されています。日本では糖質制限とカロリー制限のいずれも明確なエビデンスはないとされていますし、現時点でも結論は出ていません。私の外来で『糖質制限をしている』という方の多くが、糖質を減らすことによりカロリーが減っているの、それを『糖質制限』と呼ぶべきかどうかは難しいですが、結果として糖尿病が改善していればそれでいいのではないかと思います。

食材や調味料にもこだわりをもって選択しています。例えば脂質については、動物性脂肪は飽和脂肪酸が増えると動脈硬化が進むことが示唆されています。『豆腐ハーフバーグ』は挽肉とお豆腐を50:50としており、牛肉と豚肉の合い挽き肉ですが、脂をなるべく少なくするために『すね肉』を使用しています。

その他、『ノンフライフライ』という油で揚げないフライがあります。通常、フライは油の中に入れて揚げますが、当然食材に油が多く吸収され、カロリーが高くなります。当レストランでは衣に少し油を付けてオーブンで加熱調理しているので、油の量を半分程度まで減らすことができ、カロリーを減らすことができました。使用している油も動脈硬化への影響を考慮し、オメガ9系のオレイン酸を多く含むベニバナ油を使用しています。

— お店の外装ですが、えんじ色、白色、黄色の3色に塗り分けられています。個性的な外装ですが、どちらかの国の建物をイメージして建てられたのでしょうか。

ドイツのローテンブルグをイメージしてこの建物を建てました。ローテンブルグにはこのようなカラフルな建物や飾り看板が多いです。お店の入口にある飾り看板もローテンブルグの看板をイメージして作りしました。

— 食事の楽しみは純粋に味だけでなく、その建物の空間だったり、音楽だったり、その中で食事を楽しんでいただけたらと思います。

— 読売新聞が先生のレストランを取材されていますが、その反響はいかがですか。

— お客さんはかなり増えたと思います。取材前は、1日平均20人ぐらいだったと思いますが、新聞に記事が掲載された週は一番多い日で60人を超えるような状況でした。現在はコンスタントに40～50人は来て頂いています。



ローテンブルグをイメージした外観

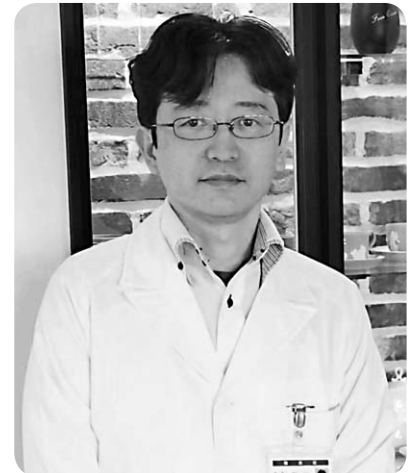
— 2014年にクリニックを開院され、5年後の2019年にレストランを創業されました。今後の展望などお聞かせいただけますでしょうか。

— レストランを安定して運営することが直近の目標ですが、もし次にこの地域の方々の健康をさらに提案していくことを考えると、それは“運動”だと思っています。スポーツジムのようなものを想定しています。エビデンスに基づく指導ができること生活習慣病に対する効果が上がってくると思います。そこまで行きつるかどうかはわかりませんが、そういったものができるといいなと考えています。

— これからも先生のご活躍に期待しています。本日は貴重なお話をありがとうございました。

— これからも先生のご活躍に期待しています。本日は貴重なお話をありがとうございました。

— これからも先生のご活躍に期待しています。本日は貴重なお話をありがとうございました。



2002年：山梨医科大学（現山梨大学）卒業・自治医科大学 内科研修医。2005年：自治医科大学 内分泌代謝科入局。2011年より筑西市民病院内科を経て2014年に県西糖尿病内分泌内科クリニック開設。日本内科学会・認定内科医。日本糖尿病学会・糖尿病専門医。日本内分泌学会・内分泌代謝科専門医・指導医。

を行っていました。自治医大を退職するにあたり、入院中は食事を管理されており、大学を退職するとそういった状態でのCGMのdataがとれなくなってしまうことを残念に思ったのですが、考え方を変えれば、自分のところで食事が提供できる環境になれば、入院せずとも食事管理された状態のdataで臨床研究することが可能だと思います。純粋な食事療法による治療dataというのは、薬物治療のdataに比べるとかなり少ないと思います。病院食のような理想的な食事ではなく、通常の食事（に近い食事）で臨床研究を行うことで糖尿病治療に還元できるところがあるのではないかと考えています。

— 最後に、本紙を読まれている先生方へメッセージをお願いします。

糖尿病治療についてお伝えできることがあるとすれば、食事療法や運動療法を取り入れて頂けると、お薬を増やさずに治療できる部分もあります。一般内科の先生方にもぜひ取り組んでいただくと、患者さんの治療にプラスになると思います。

— これからも先生のご活躍に期待しています。本日は貴重なお話をありがとうございました。

※新型コロナウイルスの影響により、2020年4月3日よりレストラン内での飲食の提供を中止し、テイクアウト、デリバリーのための営業となっています。営業再開時には、ランチタイムに加えディナータイムでの営業開始を検討しています。