

第 11 回

「慢性腎臓病の食事」調理講習会報告

- 日時** 平成28年11月26日(土)
10時00分～13時00分
- 会場** 長岡市さいわいプラザ 別棟2階 調理実習室
- 参加者** 18名
慢性腎臓病の食事療法をしている方、ご家族
慢性腎臓病の食事に関心のある方
- 内容**

第Ⅰ部 講話「慢性腎臓病の食事」

講師： 栄養士会管理栄養士

管理栄養士より、腎臓の働きと重症度分類の考え方（CKD ステージ）について講話がありました。

同じステージで、同じような治療をしても食事療法を行った場合とそうでない場合の進行状況をわかりやすいようにグラフで見えていただき、食事療法の有効性を話されました。

また、蛋白質や塩分の減らし方と薄味でおいしく食べる工夫、必要エネルギーの確保など食事療法の要点や一般食からの展開事例などについて講話がありました。



第Ⅱ部 調理実習「主食の工夫でエネルギーアップ」

【たらこパスタ、ベーコンときのこのスープ、野菜サラダ、お菓子】

講師： 栄養士会管理栄養士

3～4人の参加者に管理栄養士2名を配置したグループに分かれ、調理、試食を行いました。

ご夫婦で参加された方も、別々のグループになっていただき一人一人がスケールでの計量を体験し、調理していただきました。



今回のパスタは、低タンパク質食品「アプロテンパスタ」を使用、調理方法、味を体験してもらいました。

「たらこパスタはたらこの薄皮をはがすことで、滑らかなソースに仕上がる」「キノコは旨味がでて薄味でもおいしく仕上がる」などおいしい食事にする工夫なども調理をしながらアドバイスさせていただきました。

また、市販のミートソースなどを事例にして、1袋の中の塩分量、1人前の塩分量の見方や減塩にする場合の具体的な方法の説明を行いました。

低タンパク質食品の展示

普段の食事に便利なお飯や調理済み低タンパク質食品の展示を行い、業者の方に使用方法や購入方法等思い思いに質問されたり、栄養士より使用方法のアドバイスをうけたりされていました。

11月、ということもあり、低タンパク質「おせち料理」の紹介も行われていました。数量に限りがあるが、大変好評だとのことでした。

5 講習会の効果

食事療法が必要な方、あるいは関心がある方が参加されている講習会の為、活発に栄養士に質問されたり、工夫されていることをグループの方に話したりしながら調理をされ、情報の交流により今後の食事療法の励みになったと思われま

す。「タンパク質を減らすことを考えていたら体重が減った。食べることも大切なことに気づきました」と講話で話された

「必要エネルギーの確保」について
気付いていただけました。

今回使用した「低タンパク質パスタ」
は味もよく、家族と一緒に食べる時も見たい
目の量がかわらないため満足度があっていいと
低タンパク質食品の使用のメリットを実感

していただけたようでした。また、手に入れる方法がわからない、という方も多く、業者の方と直接話げできたことから、使用したい方にはよかったですとおもわれま



6 振り返りおよび反省

メニューは調理手順も簡単で、時間に余裕があり、栄養士より調理のポイントや説明を受けながら進めることが出来ました。

また、参加者同士、あるいは栄養士を交え出来栄の評価や家庭で生かせる点、講話での内容などについて、試食をしながら話を深めていました。



計量の為のスケールに興味を持たれていたため、塩分計での測定を参加者が行っていればさらに興味を持っていただけ、味付けの具体的な指導により有効だったと思います。



今回、日頃は指導されている立場の保健師・管理栄養士の方の参加がありました。今後の栄養指導に少しでも役に立てていただければと思います。

