

「慢性腎臓病の食事」調理講習会

～家族と同じ食事がしたい！そのための工夫を一緒に考えましょう～

＝プログラム＝

講話① 慢性腎臓病の食事

講師 管理栄養士 中村シゲミ

講話② 慢性腎臓病の食事 Q&A

講師 管理栄養士 海発咲子

実習 家族と同じ食事の工夫

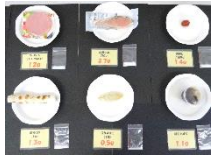
講師 管理栄養士 高綱晶子

日時：平成26年10月11日(土)

会場：長岡市さいわいプラザ

参加人数：20名

(男性4名、女性16名)



☆塩分量の展示&特殊食品の展示も実施☆



腎臓病ってどんな病気？
まずは、おさらいを
しましょう！

食事療法って
本当に効くの？

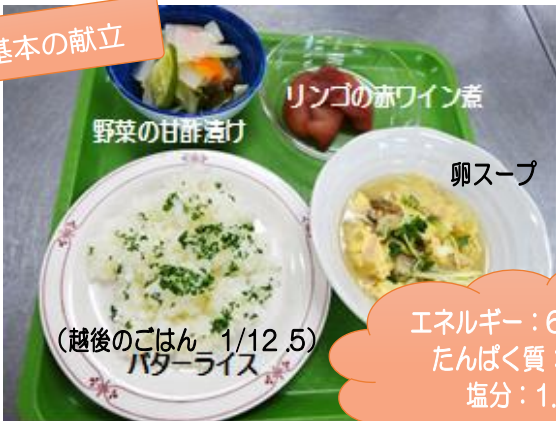


たんぱく質制限って、
どうやるの？

☆事前に頂いた質問を中心にお答えしました☆

♪♪講話のあとは、レッツ・クッキング♪♪

基本の献立



エネルギー：630kcal
たんぱく質：9.8g
塩分：1.9g



ごはんバターを混ぜることで、
エネルギーアップ&食べやすい！

☆調理講習会を実施して…☆

「たんぱく調整ごはん(越後のごはん)」を使用した、腎臓に優しいレシピを一緒に調理しました。

「卵かけごはんを楽しみたい日は、調整ごはんがおすすです。」「でもうちの旦那、お米の味にはうるさいの…。」「それなら、調整ごはんにも色々な種類があるから、たんぱく1/3や1/2から慣らしてみると抵抗がないよ。」等、参加者さんの想いや生活に寄り添った助言をさせていただきました。

参加者さんからは、「たくさん相談できてよかった」「りんごの赤ワイン煮をまとめて作って冷蔵保存して、上手に活用したい」等、満足されたご感想や前向きなご意見が聞かれました。

同じごはん、同じ材料を使ったアレンジレシピ



スープの卵を使ってオムライスに



スープの卵とハムを使って
主菜をハムエッグに

普通のごはんに変えると…



スープ：卵1個→1/2個、ハム無



スープ：ハム無
卵1/2個で茶碗蒸しにする