

平成29年度 腎臓にやさしい 料理教室 (長岡市受託事業)



<料理教室>

日時及び参加人数	参加人数／個別相談
平成29年7月14日(金)	15人／11人
8月19日(土)	19人／4人
9月8日(金)	12人／7人
10月19日(木)	11人／5人
11月17日(金)	12人／7人
12月5日(火)	9人／4人
計	のべ 78人／38人



会場	長岡市さいわいプラザ 調理実習室
プログラム	①講話 「腎臓にやさしい食事のポイント」 講師 管理栄養士(栄養士会長岡支部) ②調理実習 「腎臓にやさしい料理」 ③試食 ④個別の栄養相談(希望者のみ)

病気の程度によって班分けし、メニューを班に合わせてアレンジすることで、本人にあった料理を教えました。

<教室参加者のつどい>

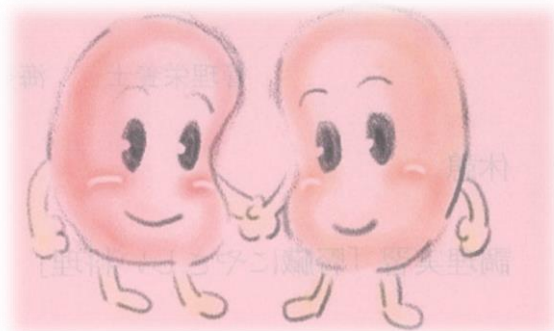
日時及び参加人数 : 平成30年1月25日(木) 参加人数 30人
(個別相談1名)

会場	長岡市さいわいプラザ 3F 中ホール
プログラム	①講話 「腎臓と高血圧」 講師 長岡赤十字病院 副院長 山崎 肇 先生 ②座談会 山崎先生への質問 栄養士会より、冬の食事の工夫について(献立提案) おやつを試食

～アンケートより～

【教室参加後に体調の変化はありましたか？】

- ・改善があった 56%
- ・変わらない 44%
- ・悪くなった 0%



～参加者のご意見、ご感想～

- ・塩分や間食を控えられるようになった。
- ・本人の積極的な協力がみられるようになった（患者家族からの意見）
- ・疑問に思っていたことも医師や管理栄養士の話聞いて理解できた。
- ・血圧と病気、食事と病気について、よく分かった。
- ・他の参加者の意見を聞いて参考になった。
- ・塩分を摂りすぎないように、まだまだ食事療法を見直していかなくてはと思えた。
- ・勉強になるので、次回も参加したい

～まとめと今後の課題～

- ◎参加者同士での話し合い、グループ担当の管理栄養士からのアドバイス、さらにつどいでは医師への質問、回答をもらえたことで、参加者からは「学ぶことが多く参加してよかった」、「継続して参加したい」との希望が多く出され、有意義な教室となった。
- ◎講話の中で参加者の症状について個々に説明をする時間を設けたことで、積極的に参加する様子が見られ、栄養指示への理解や計量行動、減塩行動への理解と意欲が高まった。
- ◎希望者への個別相談では、具体的な食事療法や家族へのサポートの仕方などについての話ができ、個人に対する支援の手助けとなれた。
- △参加者が少ない月もあったので、調理実習をすることで、腎臓にやさしい食事を具体的に知ることができることをもっとPRして参加者を募りたい。
- △つどいの開催時期について、今年は天候不順で当日欠席が多かったので、来年度は暖かい季節に開催したい。