

平成 30 年度

# 腎臓にやさしい料理教室実施報告

(長岡市受託事業)

## 《料理教室》

日程及び参加人数 (うち個別指導数)



7月17日(火)	18組 22人 (1組)
8月30日(木)	13組 15人 (10組)
9月15日(土)	11組 12人 (6組)
10月4日(木)	19組 12人 (1組)
11月15日(木)	7組 7人 (3組)
12月12日(木)	13組 13人 (8組)
計	71組 81人 (41組)

会場 長岡市さいわいプラザ 調理実習室

- 内容
- 1.講話：新潟県栄養士会長岡支部 管理栄養士 「腎臓にやさしい食事のポイント」
  - 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)



## 《参加者のつどい》

日程及び参加人数 10月27日(土) 57人

会場 長岡市さいわいプラザ 調理実習室

- 内容
- 1.講話①：立川総合病院 腎臓内科 青柳 竜治先生 「腎臓を元気に保つコツについて」
  - 2.座談会：青柳先生への質問  
おやつを試食  
グループトーク
  - 3.講話②：新潟県栄養士会長岡支部 管理栄養士 「中食・惣菜の利用と工夫、献立の展示」



## 《参加者の感想》

### ●教室

- ・ 減塩を心がけているが、調味料の計量はしていないので実行してみようと思う。
- ・ 塩分の摂り過ぎが分かった。
- ・ 思っていたより美味しく食べることができた。
- ・ 講話の途中で腎臓病のグレードを書き込みすることで、自己の病識が理解できた。
- ・ 夫にも参加してほしい。今までの固定概念にとらわれず、減塩していく方法をやっていきたい。
- ・ メイン料理を普通に味付けし、他を薄味にしてメリハリをつけたい。

### ●つどい

- ・ 尿たんぱくと糖尿病の関係がよくわかった。
- ・ 青柳先生、栄養士の話が分かりやすくてよかった。塩分やカロリーについて関心が深まった。
- ・ 時々話を聞くような機会を作っていただきたい。
- ・ 同じ病気の方と話ができて参考になった。良い機会で感謝。食事療法は毎日なので時々めげることがあるが、こういう機会に参加し、気持ちが新たになり頑張る気持ちになった。

## 《まとめと今後の課題》

### ●教室

- ・ 教室の内容は、調味料や食品の計量を通して、実際に分量を確かめる体験型学習が中心である。講話で聞いた減塩の工夫を体験できることは、参加者の行動変容に貢献できると期待している。
- ・ 今年度の教室のテーマは、「家族そろって楽しい食事」であった。腎臓のために家族と別の食事をするのはなく、量や味付けなどを工夫することによって、家族と同じ食事が食べられることを理解してもらえるように講話の内容や、調理実習の献立作成を計画した。
- ・ 指示エネルギー量やたんぱく質量は、参加者の体型や生活習慣を考慮して決定されるものであるため、これらを無視した一律なたんぱく質制限は低栄養や体重減少、サルコペニア等を助長させる危険がある。次年度では、指示量の数字に固執しない内容で開催できるように、教室の内容の見直しを図りたい。
- ・ 教室終了後の個別相談は一昨年度から実施しているが、今年度は41組の希望があった。これは参加者の約6割であり、食事療法を実施している方々が食事について不安を抱いている人が多いと言える。本人だけでなく、その家族までサポートできるように、長岡市が個別で支援できる体制へとつなげていきたい。

### ●つどい

- ・ これまでは参加者のつどいを冬季に開催していたが、降雪等で参加人数が少ないことが課題であったため、今年度は10月開催に変更した。予想を上回る参加があり、会場が手狭となってしまったため、次年度は大きい会場で開催できるように準備を進めていきたい。
- ・ つどいは、参加者同士の交流も目的の1つである。今年度のつどいでもグループトークの時間を設けることで、参加者同士が活発にお互いの食事療法についての情報交換等をしていた。日頃、誰にも相談できないことを話す貴重な場となっており、今後も定期的な開催を望む声が寄せられたため、参加者の期待に応えられるように前向きに検討していきたい。