

肝臓病料理教室 「ヘルシーでおいしいクリスマス料理」を開催して

栄養科長・管理栄養士 大原 秋子

12月17日(土)10時から岡山済生会看護専門学校の調理実習室で上記の会を開催しました。今回は、岡山大学病院と当院の初めてのコラボレーションで、脂肪肝の患者さんを対象に患者さん14名、スタッフ21名が参加しました。藤岡肝臓病センター長の開会のあいさつ後、医師をはじめ全員がエプロン姿で楽しくワイワイと料理しました。どのグループもチームワークがよく、予定より早くでき上がりました。クリスマスツリーなどで飾りつけをした眺めのよいNホールで、ノンアルコール飲料で乾杯をして食事をいただきました。メニューは、鶏肉のディアブル風と鮭の豆乳みそグラタンにたっぷりの生野菜を添えたワンプレート、今注目のもち



麦入りコンソメスープ、小麦の外皮で作られたブランパン。豊富な食物繊維で噛みごたえのある料理を

ゆっくりよく噛んで、会話を楽しみました。食後のデザートは、岡山大学病院の下村先生のお手製ショコラケーキとコーヒーで、少し早いクリスマスを満喫しました。参加者からは「楽しかった」「また、参加したい」ととても好評でした。来年の開催を約束し、岡山大学病院の池田先生の閉会のあいさつで終了しました。



★ 栄養量	
★ ブランパン	エネルギー 575kcal
★ もち麦入りコンソメスープ	たんぱく質 36g
★ 鶏肉のディアブル風	脂 質 26g
★ 鮭の豆乳みそグラタン	炭水化物 45g
★ たっぷりサラダ	食物繊維 18.2g
★ ショコラケーキ&コーヒー	塩 分 2.6g