

# 第2回腎臓病料理教室を開催しました

管理栄養士 坪井 里美

平成21年11月7日(土)、第2回腎臓病料理教室を開催しました。参加者は患者さんとご家族17名と丸山医師、高中師長、平石主任、太田腎臓病認定看護師、津田薬剤師、迫間調理師、八木管理栄養士、坪井の計25名でした。とても多くの方にご参加をいただき、看護学校の調理室も超満員でした。



使用量をぐっと抑え、美味しさをそこねないよう工夫しました。皆さん思い思いに具材をトッピングしていただきましたが、同じ材料でも個性豊かなピザに仕上がっていました。お味は一般のピザにも負けず劣らず好評だったように思います。栄養量は市販のピザと

比較すると、たんぱく質も塩分も半分に抑えることができます。これには一

同、感心しました。デザートにはサイダーでパンチをきかせてフルーツポンチならぬ『フルーツぱんち』をいただきました。揚げ物でこってりした料理の最後には炭酸のシュワシュワ感がちょうど良かったように思います。

全体を通してボリュームがかなりあったので食べきれない方もおられました。座談会では「工夫次第でこんなにもボリュームがあっておいしい食事は初めて」とか「たんぱく質、塩分の管理で食事も単調になっていたが、今日は目新しい料理を知って良かった」「改めてたんぱく質を覚えた」など嬉しいコメントをいただきました。

ピザ1枚あたり	エネルギー	たんぱく質	塩分
市販のピザ(M)	805kcal	32g	4.9g
本日のピザ	736kcal	18.1g	2.1g



た。また、初めて参加されたご夫婦は、夫：「これからは少し料理をしてみようと思いました」、妻：「いいことを聞かせてもらいました」と、あたたかいコメントをいただきました。

今回から病院治療食担当の調理師も参加しましたが、患者さんから味付けの工夫などを質問され、ポイントを絞って指導していました。私たち管理栄養士もみなさんの食事療法が長期にわたって継続できるように実践的な指導の場として年1回料理教室を継続していきます。

次回のご案内は広報誌「やわらぎ」や院内ポスターにてお知らせしますので、ぜひご参加ください。男性も多く参加されています。皆様のご参加をお待ちしております。

## 第2回腎臓病料理教室 低たんぱくでも ボリュームアップ



### 本日のポイント

- 体蛋白の分解予防に砂糖や油脂を上手に利用してメニューを組み立てましょう
- 血圧の上昇やむくみを防ぐために薄味を心がけるようにしましょう
- 医療用食品を上手にとり入れることで、食事の幅が広がります

### \*おしながき\*

ごはん	エネルギー…857Kcal
玉ねぎいっぱいカツ	たんぱく質…20.0g
中華サラダ	塩分…2.3g
フルーツぱんち	カリウム…819g
	食物繊維…6.4g

### 玉ねぎいっぱいカツ (2人分)

#### 材料

- 豚肉スライス15g …… 4枚
- コショウ …… 少々
- 玉ねぎ …… 120g
- スライスレンコン …… 100g
- だしわり醤油 …… 小1
- 卵 …… 1個
- 小麦粉 …… 適量
- パン粉 …… 適量
- 揚げ油 …… 適量
- とんかつソース …… 大2

#### 作り方

- ①玉ねぎを縦半分にし、半月状に3等分し水に30分さらす(楊枝でとめると良い)。
- ②レンコンを1人2枚あてに切り、5分茹でる。だしわり醤油で下味をつける。
- ③豚肉にコショウをし、①の玉ねぎを肉で巻く。
- ④②、③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ油で揚げる。

1食ご飯180g(たんぱく質3g)を低たんぱく米1/25 1パック(たんぱく質0.18g)にチェンジ!

たんぱく質3g(1単位)を交換すると…

- ①カツが3つになります。(豚肉30gが45gにアップします)
- ②メニューにゆで卵1/2個をプラスできます。
- ③海老フライを1本つけるのも良いですね。

※自分の好みに合わせて1つ選択してみましょう。

### フルーツぱんち (2人分)

#### 材料

- 白玉粉 …… 大3
- さとう …… 小2
- 水 …… 大1
- MIXフルーツ缶 …… 60g
- チェリー缶 …… 2個
- ミントの葉 …… 2枚
- サイダー …… 1/2カップ

#### 作り方

- ①白玉粉にさとうを加え、少しずつ水を入れて耳たぶくらいの固さにする。
- ②たっぷりの湯で茹でる。浮かんできたら冷水にとる。
- ③フルーツは好みの形に切り、団子と器に盛り食べる直前にサイダーを注ぐ。

シロップのかわりにサイダーでシュワッとさっぱり、エネルギーアップ!



### 低たんぱく食品を活用しよう!!

### 新発売! 低たんぱくピザ生地を使ってのピザ (1枚4人分)

#### 材料

- 低たんぱくピザ生地 …… 1枚
- ピーマン …… 10g
- 玉ねぎ …… 20g
- なす …… 30g
- ハム千切り …… 10g
- プロチョイスマヨネーズ… 30g
- チーズ …… 20g
- ケチャップ …… 大1

#### 作り方

- ①ピーマン、玉ねぎ、なすを好みの形に切り3分ゆでる。
- ②ピザ生地にケチャップをぬる。
- ③材料をまんべんなく並べ余熱した180℃のオーブンで5~10分焼く。



~ピザ以外にもこんな食品があります~

- ※低たんぱくご飯(1/5、1/10、1/20、1/25)
- ※低たんぱくパン(ロールパン、食パン)
- ※低たんぱく麺(うどん、そば、パスタ)