

# 第6回腎臓病料理教室を開催して

● 栄養科長補佐・管理栄養士 大原 秋子

11月2日(土)10時から上記料理教室を済生会看護専門学校で行いました。腎臓病教室は年4回開催しており、実践編の料理教室と3回の講義形式を行っています。参加者は、患者さんおよびご家族18名とスタッフ5名(竹内内科医師、竹本・坂口看護師、九畠・大原管理栄養士)の計23名で和気あいあいと料理を行いました。

今回のテーマは「低たんぱくのご飯・小麦粉を使ってボリュームアップ!!」です。主食のナンとバターライスに低たんぱく小麦粉と1/25の低たんぱくご飯を使い、減量したたんぱく質を副食にまわしました。たまねぎ・にんじん・ニンニク・しょうがをみじん切りにし、ひき肉と一緒に炒めピリッとスパイシーなキーマカレーができました。カレーの味がしっかりしているので低たんぱくの主食でもおいしく食べることができ、全員完食しました。

参加者からは、「楽しく料理ができました。家で作り奥さんに食べてもらいます」「準備が大変でしょうが、もっと料理教室をしてほしい。できれば月1回」「一緒に作ってお友達になれた」など嬉しいご意見をいただきました。

現在、病態別教室や料理教室を行っています。普段食事療法を頑張られている患者さんの癒しの一つになればと思います。みなさんのご参加をお待ちしております。



竹内医師、  
料理教室デビュー



## 『メニュー』

- ・キーマカレー (ナン・バターライス)
- ・水菜と大根のアボガドサラダ
- ・カルピス寒

