

# 第5回腎臓病料理教室を開催しました

## ～低たんぱく米でカロリーアップ～

調理師より料理の  
アドバイス

### ● 栄養科管理栄養士 赤木 知佳

3月2日（土）、保存期慢性腎不全の方を対象とした料理教室を開催しました。患者さんご家族15名が参加、スタッフは垣尾医師をはじめ、看護師、薬剤師、調理師、管理栄養士計8名が参加しました。

今回のテーマは「低たんぱく米でカロリーアップ」と題し、日々悩みがちな献立の中に治療用補助食品を利用する方法を提案させていただきました。特に保存期腎不全の患者さんの食事療法はたんぱく質が大きく制限されるため、メインのおかずが寂しくなりがちです。主食を普通のお米から低たんぱく米に1食でも変えることで、たんぱく質にゆとりが持てるようになります。ただ、味はどうしても劣るので少しでも美味しく目先が変わったメニューにしました。主食に鯛を使用した鯛飯、主菜には豆腐と海老を使いボリュームの出る食事とし、デザートには餅粉と白あんを使った苺大福を皆で手作りました。

入院中の方、外来に来られる方の悩みの多くは、たんぱく質を十分に使えない、物足りない、カロリー不足の食事になりがち、ワンパターン化してしまうといったことです。今回参加された方の多くも同じような不安を持って来られていましたが、同じ悩みを持つ仲間と不安を分かち合ったり、アドバイスし合うなど情報交換をすることで「また、明日から目先を変えて取り組んでみよう」と思える機会になったようです。

現在、料理教室は年に一度開催しています。次回は腎臓病教室（講義式）を5月18日（土）に開催します。皆様の参加を心よりお待ちしております。

