

第3回 栄養公開講座

「年末年始対策 試食付き」

12月1日(木)、透析をされている方や透析前の腎不全の患者様をご参加されました。パーティー・宴会などの会食が多くなる特別な季節の食事を上手く乗り切ることが今回のテーマです。

会食では料理の品数がいつもより多くなり、食事時間が長くなります。

これが「食べ過ぎ・飲み過ぎ」の最大の原因です。

たとえ**薄味の料理でも、あと一口が塩分の過剰**につながります。

料理の内容もいつもと変わり、「肉や魚、卵や豆腐」などのおかずがほとんどです。

おかずが多いということは、「たんぱく質」「リン」「カリウム」「塩分」が増えるということです。

「塵も積もれば山となる」…です。

会食の対策としては前後の食事でも調節します。

「おかず」が多くなることを想定して、会食の時に1日分の「おかず」を集めておきます。

その他の2食は主食(ご飯など)と野菜のおかずという組み合わせです。

普段、低たんぱくの主食を使用していない場合は、このような時に低たんぱく米を利用するのも良い方法です。

大皿料理の場合は、初めに自分の分としてある程度とりわけておき、それをゆっくりいただきます。

コースの場合は、前菜から半分は残すようにして全体が出てきたら自分の適量を考えて食べます。

その方によってやりやすい方法が一番ですが、会食が続く時はどこかで「調節」することが必要です。

「腎臓が悪いから調節しなくてはいけナイ」と思われるかもしれませんが、メタボ対策としても

このような工夫をすることが大切になります。

試食は、太巻き2種(一般的な太巻き・低たんぱく塩分控えめの太巻き)を食べ比べました。

いつもの味付けとの比較ができたようです。

そして、低たんぱくホットケーキミックスで作ったパウンドケーキは、同じたんぱく質量としたときの市販ケーキと大きさを比べました。ケーキにどれくらいたんぱく質が含まれているが驚かれていました。

少しの試食ではありましたが、色々な発見をしていただけたようです。

また来年もこのような会を開催する予定ですので、ご興味のある方は是非ご参加ください。