



『15周年記念春のつどい』



平成26年3月15日(土)、平成11年10月に発足した当会も15年を迎え、発足時にご尽力をいただいた今井圓裕先生と熊代千鶴恵先生にもご参加いただき、「15周年記念春のつどい」を開催しました。腎臓内科からは、貝森淳哉先生にもご出席頂きました。

第1部 特別講演 奈良女子大学 特任准教授 熊代千鶴恵 先生

「最近の栄養学教育事情について」長年の管理栄養士教育に従事されている観点から色々な御話をいただき、「慢性腎臓病の食事療法」について先生がお話されているDVDを鑑賞しました。



ポイントⅠ 食べていけない物はない

※ 食べる食品の量と食べ方を考える、楽しくおいしく食べる事。

ポイントⅡ 目の錯覚をつかう

※ たんぱく質は5つに分類(肉類)(魚介類)(卵)(豆)(牛乳)

※ たんぱく質は主に、「おかず」おかずの量が少なくなるとストレスになる、少なくなった様に見せない工夫をする。

① 主食・主菜・副食が一緒になったメニュー：カレー・お好み焼き・焼き飯等を選ぶ。

② 材料は、切り方を変えて、カサを増やす。

③ おかずの種類の数合わせをする。みんなの一人前の数をたんぱく質以外で数合わせする。

※ たんぱく質量の目安(熊代先生加重平均成分表 各100g当たり)

肉類 19.8g 魚介類 17.2g 豆類 13.0g 卵類 12.8g 牛乳 3.3g

ポイントⅢ たんぱく質を下げると、エネルギー不足になる

※ エネルギーになるのは、炭水化物・脂質・たんぱく質

※ 高エネルギーの取り方は、砂糖か油 ※ エネルギーを補う食品例

① デンプンでできた「粉飴」を使い不足するエネルギーを補給する。

粉飴50g~80gを500mlの御湯に溶かし、冷やしペットボトルに入れ常用すべし、約200Kcalのエネルギー補給ができる。

② 脂質性食品をとる。油の種類を選ぶ、植物性の不飽和脂肪酸やMCT 自己的油「中鎖脂肪酸(トリグリド)」など。

ポイントⅣ 塩分制限は、一点豪華主義

※ すべての味付けに満遍なく少量を使うのではなく、一品に普通どうり味付けて、他はお酢等で変化をつける

以上、でした、詳細は「日本食品成分普及協会」のホームページでご覧いただけます。

第2部 「15周年記念 春の食事会」 (別紙参照)

監修は、栄養管理室 白波瀬 景子先生 スイラストリ 山崎 義彦シェフ

第3部 今井圓裕先生のご講演と質疑応答 (省略)