



ぷらすげんき
+ 元気



調理教室レポート

夏の暑さに負けず、調理教室再開です。今回は半数が初めての参加者でした！始めはちょっと緊張気味の雰囲気でしたが、先生の優しいお人柄に触れ徐々ににこやかな会となりました。

今回の献立は「かた焼きそば」。材料数、手間数共に多めでしたが、やや少人数だったのが幸いでどのテーブルもひとつひとつの手順を確かめながら、難関(?)を乗り越えていきました。先生の細やかなご指導が光ります。



1食分の栄養成分
エネルギー 616kcal
たんぱく質 8.6g
カリウム 306mg
リン 170mg
塩分 1.2g

見事な出来栄♪

昨年度のかた焼きそばの時には、あちこちのテーブルで黒焦げ麺が発生していましたが、今回は全てのテーブルでおいしい料理ができました。また、調理の最中、デモンストレーション中にも様々な疑問、質問が飛び交いましたが、先生・管理栄養士さんにより全てその場で答えられ、会のモットーである『わからないことをわからないままにしない』が実感できました。デザートにはクッキング倶楽部から新作「餅羊羹」。黒蜜を乗せてひんやりさっぱりした後味でした。作り方はものすごく簡単なのですが、それはまた別の機会に。

講師の先生がおっしゃいました。『自分の病気を勉強する。でも、独りよがりにならないこと』。

ここには大勢の仲間がいます。そして相談に乗ってくださる栄養士もいます。ご自分の病気に対して無関心・不勉強になるのはいけないけれど、一人で悩む必要はありません。



そうしたわけで、午後は軽く勉強会。何故でんぶん製品？何故たんぱく制限？クレアチニンって何？そんな基礎的な知識も改めてお分かりいただけたと思います。

今回は静岡の管理栄養士さんから嬉しいご報告も頂きました。実際に食事療法によって進行を遅らせることが出来た事例を聞き、皆のやる気も

この調理教室が、多くの患者さん、栄養士さんの一助となることが私たちの使命、そして喜びです。毎回、試行錯誤を続けながら美味しく低たんぱく、しかも栄養学的にも優れたレシピを考案して下さる先生を始め、ボランティアスタッフの皆様ありがとうございました。