

でんぶんごはん

(1人分)

- ①電気炊飯器にでんぶん米(タンパク質含有量15分の1) 80gと水160mlを入れ、平らにならす。10分水中に浸した後、釜の縁に沿ってしゃもじを入れ、真ん中にも切れ目を入れる(かきませない)。
- ②30分くらい浸したら、もち粉4gを加えて軽くかきませ、スイッチを入れる。
- ③炊きあがったら、すぐに優しくかきませ、蒸らす。

※水を吸ったでんぶん米は固まるので、そのまま炊くと、炊きむらの原因に。しゃもじを入れることで対流が起きやすくなり、むらが減る。もち粉を入れると、ばさつきを抑えられる。炊飯途中でもふたを開けられる炊飯器なら、沸騰直後に開け、素早くかきませる。



でんぶん米の炊きむらが減るよう、十字の切れこみを入れる参加者

低タンパクでおいしく



研究会は「CKDの悪化防止に不可欠な食事指導が行き渡っていない」として、一昨年、患者向けに、低タンパク食の献立を紹介するガイドブック「低たんばく腎臓病食」(千五百円)を作った。本の購入者から、調理実習も開いてほしいとの要望が寄せられ、企画

研究会は「CKDの悪化防止に不可欠な食事指導が行き渡っていない」として、一昨年、患者向けに、低タンパク食の献立を紹介するガイドブック「低たんばく腎臓病食」(千五百円)を作った。本の購入者から、調理実習も開いてほしいとの要望が寄せられ、企画

研究会は「CKDの悪化防止に不可欠な食事指導が行き渡っていない」として、一昨年、患者向けに、低タンパク食の献立を紹介するガイドブック「低たんばく腎臓病食」(千五百円)を作った。本の購入者から、調理実習も開いてほしいとの要望が寄せられ、企画

実習で作ったカレーライスなど
=いずれも愛知県北名古屋市で

腎臓病食の実習好評

愛知県内の管理栄養士七人でつくる「あいち腎臓病食研究会」が、慢性腎臓病(CKD)患者向け低タンパク食の調理実習を開いた。「料理のこつが分かった」「同じ悩みを持つ人同士で交流できてよかった」などと好評。研究会では「年内に二回目が開けたら」としている。(佐橋大)

慢性腎臓病(CKD)軽度のタンパク尿から、人工透析が必要な腎不全までを含む。心筋梗塞や脳卒中を併発する危険性も指摘されている。国内の推定患者は約1300万人。

したのが今回の試みだ。愛知県北名古屋市の会場には、県内外から患者とその家族ら二十一人が参加。食事療法を必要とする本人と家族と一緒に食べられるカレーライスの調理を体験した。

研究会の代表、中山蓉

でんぶん米と肉・魚 バランス良く

CKDの人は、血液から老廃物をろ過する腎臓の機能が低下し、体に毒素がたまりやすい。食事では腎機能に応じ、タンパク質の摂取量を調節する必要があり。タンパク質は、体内でエネルギーとして使われるときに毒素も出すからだ。

子さんは「タンパク質の質を減らした。よく炒め制限というところ、肉などにた野菜と、かつお昆布だ目が行きがち。実は、ごしでうまみを補う。中山さんは「ポイントでは、一般の米の代わり、小麦などに由来するでんぶんを成形した「でんぶん米」を使い、肉や魚などから良質なタンパク

摂取カロリーが少なすぎて、体の組織のタン

5116へ。