

## 平成30年12月16日開催「慢性腎臓病の減塩・低たんぱく食 調理教室」

栄養ケアステーションでは、平成24年から毎年、維持期の慢性腎臓病(CKD)の方を対象にして、「減塩・低たんぱく食」の調理実習を年間3回程度開催しています。今月、12月16日の教室で19回目の開催となりました。12月の開催ということで「おせち料理」です。

この調理教室の目標栄養量は、「1日1800kcal、たんぱく40g、塩分6g未満、カリウム1500mg未満」です。実習は昼食1回分を作るので、その1/3量が目安になります。主食は、今回はおせち料理で副菜にボリュームを出すために、低たんぱくご飯を使っています。



<主菜 鶏肉の松風焼き>



<主菜 いりどり>

献立は2種類です。

- ①低たんぱくご飯、鶏肉の松風焼き、若竹ほうれん草、春雨のなます、お雑煮  
エネルギー 581kcal たんぱく質 14.2g 塩分 1.6g カリウム467mg
  - ②低たんぱくご飯、いりどり、若竹ほうれん草、春雨のなます、お雑煮  
エネルギー 633kcal たんぱく質 12.3g 塩分 2.0g カリウム608mg
- デザートとして、梅花かんを添えました。ワインの赤と生クリーム of 白です。  
エネルギー 70kcal たんぱく質 0.4g