

## 第1回 調理実習

9月は、8月の栄養公開講座の内容「エネルギーをとろう」を実践することを目標に調理実習を実施しました。

実習は、ご飯の計量から始まりました。  
ご自宅で使われている茶碗をご持参いただき、「いつも通り」盛り付けました。  
ほとんどの方は、必要量より少なめでした。



例)

1日の必要エネルギーが1600kcalの場合、ご飯の量は150g前後が目安。  
コンビニのおにぎり1.5個分くらいです。  
(市販のおにぎりの場合、具とご飯の味付けに塩分1.5~2g含まれます)

エネルギーをとるために「白米」が勧められるのは、塩分もなく、めんやパンに比べてリンやカリウムも少ないためです。

主食が少ないとおかずを食べ過ぎる傾向にあり、結果として「塩分のとり過ぎ」になりやすいので透析・腎不全の患者様にとって主食のエネルギーはとても大切です。

まずは、自分でどのくらい食べているか、皆様も計量してみてください。  
また、主治医にどれくらいご飯を食べたらよいか、お聞きになってみてください。

量ったご飯を使ってレンジでチャーハンを作りました。  
材料を量って混ぜ合わせてレンジで加熱。  
この「材料の計量」も実習の目的の一つです。

試食では「味が薄い」「ちょうど良い」など様々なご感想をいただきました。  
すべての調味料を混ぜ込んでしまうと、ボンヤリしてしまうのですが最後にコショウ振りかけることで味が引き締まります。  
今回の味のポイントは、『表面に味をつける』ことです。  
他の料理も調味料を混ぜ込まずに、表面に味をや香りをつけて減塩食をおいしくしましょう。