

慢性腎臓病の食事療法学

高知市で料理教室



食塩とタンパク質を抑えたメニューを試食する参加者ら（高知市池の高知県立大学）

腎臓の機能が低下する「慢性腎臓病（CKD）」の食事療法を学ぶ料理教室がこのほど、高知市内で開かれた。高知県立大学の教員や高知医療センターの管理栄養士が、食塩とタンパク質を抑えつつ、十分なエネルギーを摂取できるメニューを指導した。

CKDは糖尿病や腎炎などにより、血液をろ過して体内の老廃物を排出する腎臓の機能が低下した状態。自覚症状がないまま進行し、人工透析や腎移植が必要になる恐れがある。成人患者は国内に約1330万人いると推定され、新たな国民病ともいわれる。

CKDは生活習慣の改善、血圧の管理などで行を抑えることができる。食事療法は、食塩とタンパク質を制限しつ

つ、炭水化物や脂質を適正に摂取して十分なエネルギー量を確保することが基本になるという。

県立大と高知医療センターは「CKD患者さんのための食事療法手引き」を2014年に作成。冊子に掲載したレシピを紹介する料理教室を毎年開いており、今回は11人が参加した。

参加者たちは、揚げ鶏のみぞれ煮やハウレンソウのグラタンなどを実際に調理。学生のサポートを受け、だしや香辛料を生かして塩分を減らす料理法を体験した。試食会では「しっかりした味付けでおいしい」「食べ応えもある。家で作ってみた」などの声が上がっていた。

「一手引き」は県立大のホームページで公開している。（山本 仁）