

腎臓にやさしい料理教室を開催しました

11月16日(金)に、本宮市中央公民館料理講習室にて地域の方々を対象とした「腎臓にやさしい料理教室」を開催しました。

今回の料理教室は「減塩・時短・高カロリー」をテーマに、「ツナご飯」「ほうれん草ベーコンのスパゲッティ」「鶏のから揚げ 野菜の甘酢添え」「手作りポン酢」「マシュマロ」「カスタードクリーム」「羊羹」「オレンジピール」の8品を作りました。

調理終了後には、「誤嚥性肺炎とは」を題に、言語聴覚士による「簡単にできる体操～のどの筋カトレーニング」、「腎臓リハビリテーション～腎臓病の進行は抑えられる？～」を題に、理学療法士による「自宅できる簡単筋カトレーニング」・「腎臓体操」の講話および実際のやり方を教えていただきました。

FOOD and LIFEは、今後も継続して料理教室を開催していきたいと考えています。食事療法を学ぶと共に、情報交換および発信の場にしたいと思います。

次回は「糖尿病性腎症」をテーマに春頃を予定していますので、ぜひご参加ください。

料理教室の様子



言語聴覚士さんのお話



理学療法士さんによる実践指導



FOOD and LIFEとは

「おいしく食べて学ぼう！健康食」をコンセプトに谷病院の管理栄養士3人で活動している料理クラブです。