

食事療法の勉強会 2015.7.12

7月12日日曜日、透析患者様のための食事療法の勉強会を行いました。毎年この時期に開催しております。今回のテーマは「市販品を透析食にする工夫」です。

管理栄養士の窪木先生を迎え、患者様、ご家族の皆様、ヘルパーさん等23名ご出席いただきました。購入したお弁当の食べ方や冷凍食品の活用法など、実生活に即した内容で、調理の様子も動画で見ることができました。会場から積極的に質問もあり、実りある勉強会になりました。有吉院長を始め看護師、看護助手のスタッフも参加し、一緒に勉強いたしました。

また、出席者全員に準備しましたお弁当の内容につきましても窪木先生から何を残して食べたらいいのか等ご指導頂きました。

「大変勉強になり、よかったです！」とお声をいただきました。毎日の食事管理に少しでもお力になれましたなら嬉しく思います。しっかり食べてイキイキ毎日を過ごしましょう！！



-
- これだけは覚えておこう 五ヶ条！
- ① 食事は1日3食を基本として考えること。
 - ② ご自身の1日に必要な栄養量および1食当たりの栄養量を知ること。
 - ③ 食べる前に食品成分量を確認すること。
食塩量→たんぱく質量→エネルギー量...
 - ④ 通常市販の冷凍食品やレトルト食品もひと工夫で透析食にアレンジ可能であること。
 - ⑤ 嗜好に偏らず常にバランスを忘れないこと。

人気弁当拝見！

エネルギー	564kcal	エネルギー	740kcal
たんぱく質	15.2g	たんぱく質	23.1g
脂質	12.6g	脂質	22.3g
炭水化物	97.4g	炭水化物	111.8g
食塩相当量	2.8g	食塩相当量	3.8g ⇒ 2.8g

