

腎臓病のしんこうを遅らせるために、低たんぱく・減塩の食事療法があります。これまでの食事を半分にすれば、たんぱく質、塩分ともに半分になりますが、カロリーまで半分になって低栄養になってしまいます。特に夏はしっかり食べて(カロリーを摂って)上手に食事療法を実践しましょう！！

今回も1食600kcal、塩分2g、たんぱく質10g(動物性たんぱく質60%)を目安に料理教室を行いました。

今回はでんぷん細うどんを使って『夏野菜カレーうどん』。「1食0.3gの低たんぱくうどんは初めて食べたがおいしかった」、「カリウムの減らし方も勉強になった」その言葉を励みに続けていきます！！



～お品書き～

- ◇ 夏野菜カレーうどん
- ◇ オレンジゼリー
- ◇ サラダ

献立	材料	分量	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
		g	kcal	g	g	g	g
夏野菜 カレー うどん	でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0
	たまねぎ	30	11	0.3	45	10	0
	調理油	2	18	0	0	0	0
	にんにく	1	1	0.1	5	2	0
	若鶏手羽 皮付	40	84	7	72	40	0.1
	カレー粉	1	4	0.1	17	4	0
	こんじん	20	7	0.1	54	5	0
	トマト	20	4	0.1	42	5	0
	西洋カボチャ	20	18	0.4	90	9	0
	青ピーマン	10	2	0.1	19	2	0
	ズッキーニ	10	1	0.1	32	4	0
	カレールウ	10	51	0.7	32	11	1.1
水	150	0	0	0	0	0	
オレンジ ゼリー	オレンジ	50	20	0.5	70	12	0
	砂糖	6	23	0	0	0	0
	寒天	2	0	0	0	0	0
サラダ	レタス	20	2	0.1	4	4	0
	トマト	20	4	0.1	5	5	0
	きゅうり	10	1	0.1	4	4	0
	フレンチドレッシング	20	81	0	0	0	0.6
合計			642	10.1	588	135	1.8