

透析患者に 簡単レシピ

腎臓機能の低下で、人工透析を受ける患者の食事は塩分、カリウム、タンパク質など、さまざまな制限を受ける。患者や家族は献立を考えるのも一苦労。食事作りの参考にと、製薬会社のバイエル薬品(大阪市)は毎年、レシピコンテストを開いている。学生向けの教育、サポート(医療関係者や家族)、患者の三部門があり、中部地方からは三人が入賞した。(佐橋大)



亀井さんと紀藤さんの考案したレシピ(写真)

◇主食・サバ缶で簡単そうめん
 【主な材料・1人分】サバ缶(みそ煮)60g、トマト40g、玉ねぎ30g、ゆでそうめん240g
 【作り方】①サバ缶の汁を切り、身をほぐす②そうめんをゆで、冷水で締める③オリーブオイル10ccで、ガーリックパウダー0.5gを炒める④トマトを1.5g角に切る。玉ねぎを薄切りにして水にさらす。大葉1gとミョウガ3gは千切りに⑤そうめん③とめんつゆ5cc、サバの身の一部を加える⑥⑤と残りのサバ、野菜を器に盛り付ける。
 ◇主菜・豚肉とナスのさっぱりあんかけ
 【主な材料・1人分】ナス

60g、豚バラ肉薄切り10g
 【作り方】①ナスを厚さ2gの半月切りにする②ごま油4ccで、豚肉、ナスを炒める③②に砂糖1.5g、しょうゆ4cc、酢4ccを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける④器に盛り、ゆで枝豆5gをのせる。
 ◇デザート・グレープフルーツのはちみつ漬け
 【材料・1人分】グレープフルーツ30g、はちみつ4g
 【作り方】①グレープフルーツの実を袋から取り出し、バットに並べる②はちみつをかけ、ラップをして一晩寝かせ、器に盛る。
 ※3品の1人分のエネルギー679kcal、タンパク質22.2g、カリウム531mg、リン282mg、塩分1.9g

製薬会社のコンテスト 受賞作を紹介

至学館大(愛知県大府市)健康科学部栄養科学科三年の亀井優里さんと紀藤有希さんは、二〇一二年のコンテストの教育部門で佳作となった。二人の考えた献立は、サバの缶詰を使ったそうめんなど三品。井上啓子教授の指導を受け、腎臓病食の基本を踏まえつつ、簡単さを追求した。

透析は一回数時間を要し、体に負担がかかる。腎臓病の進行を遅らせ、体調を保つ食事制限は長期にわたる。亀井さんは透析を受けた患者の疲れの様子を見て、手軽に作れる献立の必要性を感じたという。口当たりの良さにもこだわった。酢やごま油、香味野菜をこくや風味を加え、塩分を減らした。香り付きさんぽもが患者部門の準グランプリを受賞。ウ紹介している。

クパウダーにして、摂取量も抑えた。このほか中部地方ではエフサイト「長寿リン」を応援する情報サイトを「バイエル」で検索して、受賞作

希望者に冊子

バイエル薬品は、過去五回分の入賞作品のレシピブック五冊を五十人に贈る。希望者は四月末までに、はがきに住所、氏名、電話番号を明記し、〒100-8669 郵便事業会社銀座支店郵便私書箱584号 バイエル・レシピコンテスト事務局 レシピブックプレゼント中日新聞係へ。応募者多数の場合は抽選。

