栄養相談室だより

*

突然　「食事療法をしてください！」と言われたら？

*

食事療法をこれから始める方、初めて間もない方、食事療法をしているけれど「これでいいのかな？」と思ったら　一人で悩まずにお電話ください。

電話相談室

NPO法人　食事療法サポートセンター

電話：0465-49-1151

毎週　月曜日　9：30～12：00

費用：無料

●検査データを基にした病状の把握

●食事記録のつけ方

●でんぷん製品や食事療法について　他

※大変込み合いますので、一人１０分程度とさせていただきます。
　お電話の際は、あらかじめ検査結果等をお手元にご用意ください。

みなさんと　ご一緒に、
おいしい低たんぱく食の食
事を開拓していきましょう！
（管理栄養士　本多）

栄養相談室だより

11月9日(月)ご自分のステージを知っていますか？慢性腎臓病CKD)の食事療法は、CKDのステージごとに「たんぱく質量」「塩分量」の制限が異なります。　ご自分のステージを知ることで腎臓の負担を減らし、ステージの進行を遅らせるための食生活づくりの指標がわかります。分からないことがありましたらご相談ください。

11月2日(月)10月のプラス元気調理教室では、バランスの良い食事の目安についてお話させていただきました。１２月の調理教室では、より具体的に一緒に考えながら勉強したいと思っています。
いろいろ頭で考えるより、まず美味しい低たんぱく食を食べてみることでしょう！
毎回楽しい調理教室です。ぜひご参加ください。

9月14日(月)最近の研究テーマは「見てわかるたんぱく質」です。数字の羅列に「無理!!」なんて感じたことはありませんか？

栄養相談室では、栄養士の先生と一緒に少しでもわかりやすく、続けやすい方法を模索しています。今日は直径18cmのお皿で、たんぱく質が6gになるように計量した食材の写真を撮りました。食事療法を始めたばかりの方でも、食材をみておおよそのたんぱく質量を予測することができます。（事務局）

9月7日(月)食事療法を始めたばかりのころは、計量と記録がとてもストレスになるそうです。　食事を記録するのが大変な時は、写真だけでもとっておきましょう。まずは出来ることから、少しずつ。（事務局）

8月31日(月)　日常特に意識しないで食事をしている方もいらっしゃると思います。主食とおかず（魚、肉、卵、豆腐、牛乳等の蛋白質のおかず+野菜のおかず）は摂れていますか?　バランスのよい食事の基本です。　（本多）