

透析患者も食を楽しく

広がる試み コンテストや献立集

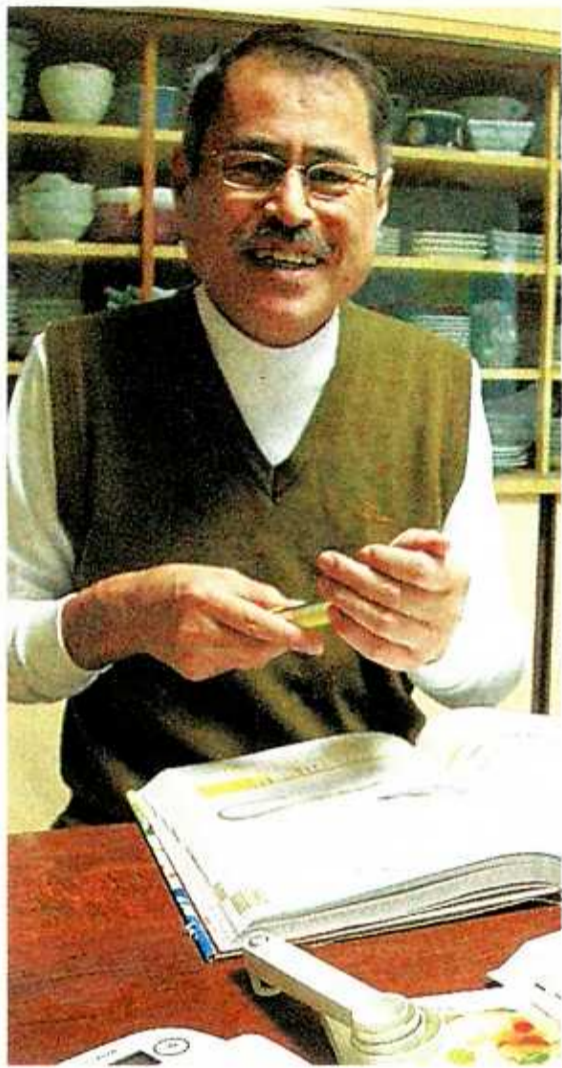
エネルギーを取りつつ、塩分やたんぱく質、カリウム、水分は控えなければならぬ——腎臓病で透析療法を受ける人は、食生活が悩みの種。患者が全国に約28万人といわれる中で、当事者が調理の工夫を競うコンテストや、食べる喜びに重きをおいた献立集が発刊され、「おいしく、楽しく」を目指す試みが広がっている。

(佐藤美千代)

家族一緒のおかずを

「生きのいい魚を売り場で 性腎不全で30歳の時から血液探して献立を考えたり、野菜 透析を続けている。の旬や栄養を調べたり。作っ 体内の老廃物を除き、カリで食べることは生活の一部 ウムやナトリウムの量を調節で、苦になりません」

福島県会津若松市の日本画 透析で代行しているため、体家・遠藤正己さん(56)は、慢 調を保つには食事の管理が欠



レシピ作りを使う計量道具や資料を広げる遠藤正己さん。「寒くなったら、何時間も煮込んだシチューなどがいいですね」—福島県会津若松市

かせない。自ら台所に立ってきた経験を生かし、昨年、患者向けのレシピコンテストに応募。個人部門38点の中からグランプリに選ばれた。

マッシュルームの混ぜご飯、メカジキのソテー、ニンジンのサラダの3品で、使った塩は1人前2g。ご飯はバター、ソテーはトマトやオリーブ油の風味で薄味を補った。カリウムを多く含む野菜や果物は、水にさらすことで成分を流し、満足感が得られる量を確保した。

普段は厳密な栄養計算はしていない。これまで病院で食べた患者用の食事の内容や味付けを、目安にしている。体重の増減や、月1回の検査の値で体調をチェックする。

おかずは家族と共通だ。遠藤さんはみそ汁を飲まず、減塩しょうゆを使い、フライに

はソースではなくレモンを添える。一方、気晴らしをかねて昼は外食することも多い。「外でおいしいものを味わうと、作る意欲もわいてくる。しっかり食べて、必要な栄養素を取ろうと心がけています」と遠藤さん。

レシピコンテストは「患者さんが楽しく作って、おいしく食べて元気に過ごせる食事を紹介したい」とバイエル薬品が始めた。2回目の今年は11月30日まで募集し、来年1月に受賞作を発表する。

専門医や管理栄養士らが手がけるレシピ集の中にも、食べる喜びに重点をおいた本が登場している。7月に出版された「腎臓病 透析患者さんのための献立集」(女子栄養大学出版部)に写真が一例だ。

基本的なアドバイスに加え、1日の熱量やたんぱく質、カリウム、リン、食塩を一定内におさめた朝昼晩の具

度、どう食べればよいかや、3食トータルで調整するコツも解説している。

献立集の調理を担当した料理研究家の今井久美子さんは「『病人食』ではなく、手軽に作って家族も一緒に食べられるメニューです。食事が苦痛や義務にならないよう、ぜひ役立てて」と話す。

国内の透析患者数はこの15年ではほぼ倍増。病態によっても違う食事の管理は難しく、患者らでつくる「全国腎臓病協議会」にも様々な悩みが寄せられる。「味覚で季節を感じることもや気分転換も、食事の大事な要素。コツをつかんで前向きに続けることが、長生きにもつながります」と事務局長の金子智さんはいう。

同会は月々金曜の午前10時から午後6時に電話相談(0120・08・8393)を受け付けている。また、コンテストの募集要領はHP(<http://hp.p:/chojin.jp>)か、事務局(03・5537・0578)へ。HPには昨年の受賞レシピもある。



一定内におさめた朝昼晩の具体例と、作り方を紹介。旅行や外食、ごちそうを楽しむ工夫も提案した。正月のおせちや雑煮、旅館の夕食はどの程