

治療用特殊食品を使用した低たんぱく食の献立提案例

カレードリア(カレーそぼろと低たんぱくご飯を使用) エネルギー467kcal、たんぱく質9.0g、食塩1.8g



材料(1食分)	分量(g)
サトウの低たんぱくごはん1/25	155
カレーそぼろ	1食分
ブロッコリー	30
スイートコーン	30
プロセスチーズ	30

- ① 低たんぱくごはんを電子レンジで600w1分40秒加熱する
- ② オープンを200℃に予熱する
- ③ ブロッコリーを茹でる
- ④ 耐熱皿にご飯をよそい、カレーそぼろ、ブロッコリー、スイートコーン、プロセスチーズをのせる
- ⑤ 200℃のオープンで10分～15分焼く

マルゲリータライスピザ(ハーブそぼろと低たんぱくご飯を使用) エネルギー563kcal、たんぱく質10.0g、食塩1.4g



材料(1食分)	分量(g)
サトウの低たんぱくごはん1/25	155
ハーブそぼろ	1食分
トマトピューレ	30
ミニトマト	30
クリームチーズ	36
モッツアレラチーズ	20
プロセスチーズ	10
バジル	2

- ① 低たんぱくごはんを電子レンジで600w1分40秒加熱する
- ② 低たんぱくごはんをラップの上に敷き、平らの円状に伸ばす
- ③ ミニトマトを半分に切る
- ④ ごはんの上にトマトピューレを塗り、ハーブそぼろ、ミニトマト全てのチーズをのせる
- ⑤ フライパンで蓋をしてごはんがカリカリになるまで焼く
- ⑥ バジルのせる

卵入り中華丼(そぼろあんかけ中華丼と低たんぱくご飯を使用) エネルギー505kcal、たんぱく質9.2g、食塩1.5g



材料(1食分)	分量(g)
サトウの低たんぱくごはん1/25	180
そぼろあんかけ中華丼	125
鶏卵(L)	60

- ① 低たんぱく米を電子レンジで温める
- ② 卵を溶く
- ③ 耐熱容器に温めた低たんぱく米を盛り、その上にそぼろあんかけ中華丼をかける。
- ④ ③の上に溶いた卵をかける
- ⑤ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで600wで2分間温める



プロジェクト概要
ちよだ三番町×紀尾井町

●テーマ

慢性腎不全の低たんぱく食事療法を美味しく・楽しく・手軽に実行しよう!

●商品協力

ハウス食品株式会社

的場美紀子

●担当教員 教授 金澤良枝

●実施期間

令和2年(2020)

7月～12月

慢性腎不全の食事療法では、治療用特殊食品を上手に利用すれば、美味しく、楽しく、手軽に実行することが出来ます。主食のご飯は通常の米では、炊き上がり180gでたんぱく質量が4.5gありますが、低たんぱくご飯では0.2gに抑えられているので、4.3g分のたんぱく質をおかず(主菜)に置き換えることが出来ます。すなわち動物性たんぱく質を増やすことが出来るのです。そしてたんぱく質の質的内容(アミノ酸スコア)を良好に保つことが可能です。今回の献立は1品料理ですが、これに副菜としてサラダ、おひたし、デザートなど追加すれば1食当たり600～650kcal程度のエネルギー量を摂取することが可能で、エネルギー不足になることもありません。

慢性腎不全の低たんぱく食事療法を実行している患者さんには、とても有益なことです。管理栄養士を目指す学生には、患者さんの食事管理の方法、美味しさ、楽しさを理解し食事提案を行えた貴重なプロジェクトであったと考えられます。

(令和3年2月現在)