

チーム IBD (Inflammatory Bowel Disease=炎症性腸疾患) 主催  
チーム医療教育プログラム「管理栄養士が中心となった患者の QOL 向上チーム」共催

## 『IBD (炎症性腸疾患) 患者さん向けの料理教室』 を開催しました。



管理栄養士が中心となった患者の QOL 向上チームでは、チーム IBD との共催で、「IBD 患者さん向けの料理教室」を実施し、12名の患者さんご家族が参加されました。

日時：平成 25 年 3 月 9 日 (土) 14:00 ~ 17:00

場所：筑波学園ガス ショールーム (つくば市 研究学園)

対象：IBD の患者さん ならびに そのご家族

### 料理教室の目的

参加者に自分の体調にあった食事の選び方とその調理方法について学んでもらうことで、栄養状態の改善や適切な栄養状態の維持を図ります。



### 料理教室の内容

#### IBD (炎症性腸疾患) とは？

料理教室が対象とした IBD (Inflammatory Bowel Disease=炎症性腸疾患)は、潰瘍性大腸炎とクローン病という、主に消化管に炎症を起こす原因不明の疾患の総称です。若い方がなりやすく、病気が良くなったり悪くなったりを繰り返すため、長期にわたる治療が必要と言われています。IBD は薬だけでなく、食事療法も重要な治療法で、寛解期と呼ばれる症状のない状態を長く維持することが目的となります。

今回、料理教室を主催した筑波大学附属病院の「チーム IBD」は、IBD 患者さんのサポートを目的に平成 22 年から活動しており、患者さんやご家族にさまざまな情報や知識を提供しています。多職種から構成されていることが特徴の 1 つで、これまでも勉強会やお料理教室を開き、参加者から好評を得ています。

## 多職種スタッフで患者さんとご家族を支援！

今回の料理教室では、「チーム IBD」とチーム医療教育「管理栄養士が中心となった患者の QOL 向上チーム」がタッグを組みました。運営スタッフは、医師、看護師、管理栄養士、調理師、社会福祉士と多面的なサポートが行えるメンバー構成です。

附属病院・消化器内科の鈴木英雄先生のミニレクチャーで料理教室が開始されました。



### 料理教室のプログラム

- ♪ ミニレクチャー
- ♪ 調理のデモンストレーションと実習
- ♪ 栄養士による料理選択のアドバイス
- ♪ 料理選びと試食・情報交換

## 和気藹々の調理実習

当日の献立は、豆腐ハンバーグ、棒々鶏風、鮭のムニエル、マグロカツ、ミモザサラダ、ゆで野菜カレー風味、エビ団子のスープ、ヨーグルトムースと、栄養価と食味、彩りにも配慮されたものでした。

各グループで作っていただく料理

<p><b>グループA</b> 豆腐ハンバーグ 棒々鶏風</p> <p><small>担当: 管理栄養士・ 他 調理師</small></p>	<p><b>グループB</b> マグロカツ ミモザサラダ</p> <p><small>担当: 管理栄養士・ 他 調理師</small></p>
<p><b>グループC</b> 鮭のムニエル えび団子スープ</p> <p><small>担当: 管理栄養士</small></p>	<p>パン・料理の選択 できあがった料理は こちらに並べます。 (バイキング形式)</p>

**デモ用キッチン**

**テーブル**  
 ・料理ができあがったら、サンドイッチの選択方法について説明します。  
 ・すべての料理が揃うまでの時間、アンケートにご協力ください。  
 ・それぞれのグループの料理がすべて揃ったら、バイキング開始です。  
 ・自分の選択した料理をこちらのテーブルに持ってきて召し上がってください。



調理のデモンストレーションの様子と参加者への配布資料

管理栄養士と調理師によるデモンストレーションのあと、グループごとに割り当てられた献立の調理実習にはいりました。参加者によっては、初めての調理法もあったようですが、みなさん真剣な中にも和気藹々とした雰囲気ですべての実習が進みました。

栄養士からの料理選択のアドバイスの後、3種類のパンと8種類の料理から自分が好きなものを選んで、それぞれの体調にあった脂肪の量（7g～10g）を選択するようにしました。



パンは、種類によって脂肪の量がだいぶ違います。  
体調に合わせて、うまく選んでくださいね。

揚げ物もオープンを使えば、  
ぐっと脂肪を押えられます。  
レパートリーが広がりますね。



料理選択の演習では、  
栄養士さんが各参加者に  
きめ細かくアドバイス。  
心強いです♪



参加者の皆さんからは、  
「家に帰ってからの食事に役立ちました。」  
「同じ病気の方と情報交換ができてよかった。」  
などのご感想をいただきました。  
治療にも役立つおいしい食事のご紹介で、  
今回もとても好評な料理教室でした(^\_^)v