

# IBD（炎症性腸疾患）患者さんの ための食事療法教室

日時：2013年10月26日（土） 14：00～

場所：筑波大学附属病院外来棟（A棟）3階食堂

筑波大学附属病院

IBDサポートチーム

管理栄養士が中心となった患者のQOL向上チーム

本日のテーマ

# 油を使わない中華料理!!

～目で見て納得!! 脂肪酸の種類と量～



14:00～スタート  
消化器内科鈴木英  
雄医師によるIBDの  
食事療法と治療に  
ついてレクチャー

ソーシャル・ワーカー板橋さ  
んから、IBD患者さんに役立つ  
福祉支援情報についてレク  
チャー  
管理栄養士藤原・戸塚による  
食事療法の話がありました。

厨房では心を込め  
て食事の準備。  
低残渣に配慮して、  
パプリカの皮をむ  
いています。





- レクチャーのあとは、バイキング形式で低脂肪・低残渣の食事を自分で選択。
- どれにしようかな？



- お料理の選択の参考になるように、エネルギー、脂肪の量を表示しました。





- ワークシートを使って、自分の選択した料理の、エネルギー、脂肪の量を計算しました。
- 全部選択しても脂肪10g未満!!

選んだ料理	エネルギー (kcal)1人分	脂肪 (g)1人分	選んだ 個数	エネルギー (kcal)	脂肪 (g)
チャーハン	211	2.6	1	211	2.6
らーめん	79	0.7	1	79	0.7
酢豚	145	2.8	1	145	2.8
しゅうまい2個	46	0.2	1	46	0.2
春巻き	61	1.1	1	61	1.1
かぶの蟹あんかけ	54	0.3	1	54	0.3
ナムル	27	0.7	1	27	0.7
マンゴープリン	54	0.8	1	54	0.8
合計				677	9.2



- テーブルを囲んでみんなで楽しく頂きました。
- 普段のお悩みなども、なごやかな雰囲気できげに相談ができました。

- テーブルについたら、自分の選択した料理の、エネルギー、脂肪の量を計算！
- 管理栄養士が各テーブルで食事療法のアドバイスを行いました。





お疲れ様でした