

## 第12回栄養教室のご報告

これだけは知っておきたい！  
上手なたんぱく質の摂り方と料理の組み合わせとは？

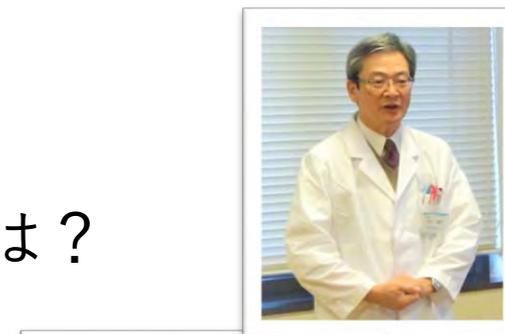
開催：2019年2月1日(金)、2日(土)、8日(金)、9日(土)

参加：患者さん33名 ご家族8名



キーワードは  
「リン/たんぱく質比<sup>※</sup>」

※たんぱく質1gあたりに含まれるリンの含有量。  
良質のたんぱく質をとりつつ、リンを抑えるには重要です



今回はグループワークの手法で料理のカードを使用し、  
皆さんに献立を考えていただきました。  
グループ内で活発な意見交換もあり、皆さんで考えた献立は  
どれもバランスを考えており優秀でした。  
「皆で話し合うことで学ぶことが多かった、楽しかった」  
とのご感想を多くいただきました。  
ぜひ今後の食生活に役立てていただければ幸いです。

料理カード  
(外食版)



ご意見・ご質問等ございましたら栄養士までお声掛けください。福岡腎臓内科クリニック