

◆ 調理法(エネルギーコントロール食) ◆

① かき卵汁

一般治療食と一緒に調製し、汁椀に盛りつける。

② 豆腐の鶏みそかけ

- ① 木綿豆腐(水きり豆腐)の表面の水をペーパータオルで拭き、かたくり粉をまぶして形を崩さないようにゆでる。
- ② 深めの皿に①を盛り、上から一般治療食と一緒に調製した「鶏みそ」をかけ、天に「おろししょうが」を添える。

③ ごま酢あえ

- ① にんじん、きゅうり、もやしは、一般治療食と一緒に下処理を行う。
- ② あえ衣の、ごまをあたる段階までは一般治療食と一緒に行う。分量のあたりごまをとり分け、酢としょうゆを加えてあえ衣とする。
- ③ 一般治療食と一緒に下処理した野菜から分量をとり分け、砂糖を使わない②のあえ衣であえる。
- ④ 一般治療食と同じ小鉢に盛りつける。

④ 冷しトマト

一般治療食献立と一緒に調製する。

※塩分コントロールの対象外の患者には、少量の塩、ドレッシングなどを添えてもよい。ただし、ドレッシングはノンオイルドレッシングに限定する。

◆ 実習のまとめ ◆

① 治療食実習のまとめ

- (1) 実習献立の一般治療食「常食」と特別治療食「エネルギーコントロール食」献立の相違は、

- (2) 特別治療食「エネルギーコントロール食」献立の特徴をまとめてみましょう。

② 献立演習

- (1) 「献立展開演習用紙」を使って、基本献立を「エネルギーコントロール食」に展開してみましょう。
・エネルギーコントロール食の「食事基準」に沿った内容で展開すること。
- (2) 「献立作成用紙」を使って、1日の「エネルギーコントロール食」献立を作成してみましょう。
・エネルギー、たんぱく質および炭水化物は、エネルギーコントロール食「食事基準」の±10%以内に、また、食塩相当量は「食事基準」未満に収めること。

③ 「食品交換表」演習

- (1) 演習用「食事記録」について、「糖尿病食事療法のための食品交換表」を用いて、単位数およびエネルギー量を算出してみましょう。
- (2) 1日に摂取した食事の内容を「食事記録記入用紙および計算用紙」に記録し、「糖尿病食事療法のための食品交換表」を用いて、単位数およびエネルギー量を算出してみましょう。