

## ◇炎症性腸疾患（IBD）料理教室

### [目 的]

教育・研究機関としての機能を生かし、疾患のある方々の療養をサポートするとともに、管理栄養士を目指す学生が、患者の方々との交流の中で、専門職としての役割を学ぶことを目的とする。

### [内 容]

実施日	内容と講師名	対象者	開催場所
7月26日(土)	IBD 料理教室 講師：辻 秀美氏（京都大学栄養管理室 管理栄養士）	京都府 IBD 友の 会会員及び家族	大学調理室 食堂

### 事例紹介

IBD（Inflammatory Bowel Disease）とは炎症性腸疾患の略で、小腸を中心とするクローン病と潰瘍性大腸炎にわけられる。現在のところ原因不明で根本的な治療法が確立していないため、厚生労働省の難病に指定されている。一般の疾患とは異なり、何らかの免疫異常により発症し、下血、下痢、腹痛、発熱など重篤な炎症を伴う。我が国では食生活の欧米化に伴い、若年者に増加している。症状は一時的に鎮静化することはあるものの完治しにくいいため、精神的な援助も必要とする。

昨年度、「京都 IBD 友の会」から京大病院栄養管理室を通して、本学食物栄養学科に料理教室実施の依頼があり、今年で2年目となる。その趣旨は、調理実習を通して、会員同士の絆を強めることと、また学生が難病患者の気持ちを、しっかりと受け止められる管理栄養士に育て欲しいとの思いから企画している。この疾患の食事療法は低脂肪、低食物繊維食を基本とする。昨年度は学生が油を使わない中華料理で企画を行い好評であった。今年は参加者の希望に従い、「日頃食べたくても食べられない料理」を取り入れ、下記の献立に示した西洋料理になった。食材や調理法を工夫して、油の使用を制限しても同じ風味、食感の料理に仕上げることができ、また、参加者の体調を考え簡単に調理できるように工夫した。大学院、学部学生4名、京大病院栄養管理室・管理栄養士3名、栄養クリニックスタッフ4名で準備し、IBD 友の会会員15名を迎え、4班に分かれてお互いに協力して実習を行った。

当日は炎天下で、おんな坂を自転車で来られた方もおられ、体調を心配した。男性が多かったにもかかわらず、皆さんが積極的に作業をし、隣の班と見比べながら炒め物を作ったりして、「難しいと思っていた料理がこんなに簡単にできた」、「油を使わないグラタンなのにコクがあっておいしい」と参加者から歓喜の声が上っていた。また、タピオカゼリーを初めて食べ、「は

まってしまった」と完食された方もおられた。参加者の中には、「普段、怖くて他人の作った料理は食べられない」、「料理の技術がないので、いつも同じものばかり作って食べている」とおっしゃられる方も居られたが、「今日は料理の内容をよく理解して安心して食べられた」、「仲間や学生と楽しい時間がもてた」などの感想を聞くことができた。

試食会の後に意見の交換を行い、会員からの質問に答えてあげられたこともよかった。学生やスタッフにとっても患者が日頃、食事に対してどんな思いを抱いているのか、生の声を聞くことができ、大変有意義な時間を共有することができた。

今後は栄養クリニックの施設を用いて、少人数の教室を定期的で開催し、料理の基礎技術を学んだり、会員が気楽に集う交流の場を提供するのも喜ばれるのではないかと考える。

(高岡、木戸)



#### 献立内容

- サフランライス
- 鮭グラタン
- かほちゃのサラダ
- コンソメスープ
- プチプチタピオカゼリー

