

血友病患者さん、およびそのご家族・ご関係者のためのオンラインイベント

# World Hemophilia Day 2021企画 ～血友病患者さんのライフステージごとのポイント～

## 開催のご報告

4月18日(日) 13:00～14:30に、血友病患者さん、およびそのご家族・ご関係者のためのYouTube Liveを使ったオンラインイベント「World Hemophilia Day 2021企画～血友病患者さんのライフステージごとのポイント～」を開催いたしました。

本イベントでは、東京医科大学 臨床検査医学分野 教授 天野景裕 先生の司会のもと、荻窪病院 血液凝固科 長尾梓 先生からは、ライフステージごとにおける出血と関節評価のポイントについて、株式会社おいしい健康 管理栄養士 北村文乃 先生からは、ライフステージごとの栄養管理や食事についてのポイントなどをご説明いただきました。コロナの状況からオンラインでの開催となりましたが、多くの方に参加いただくことができました。



当日の動画はこちらからご視聴が可能です。

<https://youtu.be/h3A1siKANWs>



またイベント内でご紹介した簡単レシピを紹介します。

作っていただいた天野先生からも「めちゃうくちゃ簡単ですね。」とコメントをいただきました。ご自宅では是非作っていただけましたら幸いです。

引き続き血友病患者さんやそのご家族にとってお役に立てる情報提供に努めてまいります。

# WHD2021簡単レシピのご紹介

## ① さばみそ煮缶で炊き込みご飯

<材料> 作りやすい分量・一回で約4～6人前

米	2合 (300g)
さばみそ煮缶	1缶 (190g入)
しょうがすりおろし (チューブも可)	1かけ分 (約10g)

<作り方>

洗った米を炊飯器に入れ「2合」のメモリより少し下まで水を入れ、さば缶を汁ごと、しょうがを加えて (チューブなら5cm×2を絞る。) スイッチを入れます。炊きあがったら、しゃもじでほぐして完成です。



## ② 野菜ON 冷凍パスタ

<材料>

冷凍パスタ (好みのもの)	1人前
冷凍野菜 (好みのもの)	100g

<作り方>

それぞれを袋の表記通りに電子レンジで加熱し、混ぜ合わせて完成です。



## ③ 簡単な減塩方法の例を紹介

<材料>

ぎょうざ (手作りでも市販品でも)	1人前
酢、こしょう	各適量

<作り方>

酢しょうゆではなく、酢とこしょうでいただきます。  
(大まかですが、小さじ1杯強のしょうゆで約1gの塩分があります。)

