

簡 単 で オ イ シ イ 豊 富 な メ ニ ュ ー

簡単!

おいしい!

いただきます!

緩解期の食事

潰瘍性大腸炎・クローン病

《おなかいっぱいになる料理》簡単レシピ



ワンポイント
アドバイス付



社会保険中央総合病院 栄養科
管理栄養士
齋藤 恵子

潰瘍性大腸炎(UC)、クローン病(CD)の**緩解期の食事**は、腸管を安静に保つため**低脂肪、低残渣**を基本とし、**消化のよいように調理**することが大切です。

患者さんの療養生活では食事について、何を食べたらよいのかどんな風に調理したらよいのか、いつも同じメニューになってしまうという声がたびたびきかれます。しかし私達でも本当のところ再燃しない食事というのはよくわかっていないのが現状です。食事は体質、炎症の程度や病変の範囲などによって左右されたり、各個人で差があるので一言でこれがよい、悪いということは難しいようです。また食事は文化でもあり住んでいる地域によってもかなり異なったり、個人の嗜好の問題なども重なり、ますます難しくなります。

食事療法を実践して行くうえで大切なことは自分に合う食品、合わない食品を見つけることです。そのために食事と症状などを継続して記録しておくことを薦めます。

この冊子では、ご飯や麺などの炭水化物中心のメニューとしました。 患者さんだけでなく、家族や友人の方も御一緒に充分おいしく食べていただけるものと考えています。

できるだけ安心して召し上がっていただけるよう細心の注意を払いましたが、各患者さんで症状や病状は異なりますので、**医師や栄養士と相談し、病状に合わせて素材や量を加減**して頂ければ幸いです。楽しい食事となることを願っています。

※各栄養量の表記は1人分の量に対するの数値です。

Doctor's COLUMN

潰瘍性大腸炎、クローン病の緩解期の食事メニューを社会保険中央総合病院の栄養士、齋藤恵子先生に選んでいただきました。

洋風、中華風、日本風とさまざまなレシピが取り上げられ、それぞれ、栄養豊かで、低脂肪で調理するように工夫されております。

食事は、まず、おいしく、楽しいことが大切です。何を食べて良いか不安の強い方などはこれらを参考にして、さらに自分流にアレンジしたり、味付けや、おかずを工夫されて気楽に御食事を楽しんでいただきたいと思います。又、季節の旬のもの、新鮮なものなどを取り入れて、見て美しく、食べて美味しく、腸にやさしい食事を考える参考にして下さい。

横浜市立脳血管医療センター 福島恒男



(栄養量) エネルギー170kcal たんぱく質7.0g 脂質8.5g 食物繊維1.2g

●スペイン風オムレツ

材料 18cmのフライパン1コ分(約3人前)

卵 2ヶ ジャがいも 2ヶ(約200g) 玉ねぎ 1/4枚 (50g)
パセリ(みじん切り) 少々 オリーブ油 大さじ1杯
塩・コショウ 少々

つくり方

- ①ジャがいもは皮をむいて水にさらし、水気をふいて薄いちょう切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②オリーブ油大さじ1で玉ねぎを炒め、しんなりしたら次にジャがいもを柔らかくなるまで炒め、塩小さじ1/3、コショウをふり、粗熱をとる。
- ③ボールに卵を割りほぐし、塩・コショウ少々と②を加えて混ぜる。
- ④テフロンのフライパンを熱し、③を入れて半熟程度に混ぜ、ごく弱火で焼く。鍋ぶたで押さえ返し、裏面もこんがり焼く。
- ⑤皿にとってパセリのみじん切りをふり、切り分けていただく。



ワンポイント アドバイス

脂肪制限が厳しい患者さん

では、油を使わないでテフロンのフライパンでじっくり弱火で焼き上げて下さい。オリーブ油などの n-9系脂肪酸は炎症を上げるような物質は作らないといわれており、比較的安全な食品といえます。



(栄養量) エネルギー219kcal たんぱく質10.7g 脂質5.1g 食物繊維2.3g

●グラタン・オー・ドルフィーネ風

材料 2人前

ジャがいも(男爵芋) 250g 玉ねぎ 80g 豆乳
200cc にんにく 適宜 ローリエ 1枚 コンソメ
1/2ヶ チーズ 15g パン粉 10g 塩・コショウ 少々

つくり方

- ①ジャがいもは皮をむいて半分に切り、3~4mmの薄切りに、玉ねぎも薄切りにする。(ジャがいもは切ってから水にさらさない)
- ②鍋に①のジャがいも、玉ねぎ、豆乳と水50cc、ローリエを入れ火にかけ、ジャがいもが透き通るまで煮る。(約5分位)
- ③火を止める直前にコンソメ、塩、コショウで味付けをする。
- ④グラタン皿はにんにくをこすり付けておき、その中にローリエをとった③を入れ、上にチーズ、パン粉をのせて250℃のオーブンで焼く。(約8~10分)



ワンポイント アドバイス

もともとは牛乳と生クリームで作る料理ですが、今回は豆乳でアレンジしてみました。塩味を入れて加熱しすぎると分離しやすくなるので、火を止める直前に味付けをすることがポイントです。豆乳は良質のたんぱく質を含み、乳糖不耐症の患者さんに乳製品の代りにポタージュ、グラタンなどにも応用できます。脂肪制限が厳しい患者さんは最後のチーズを除いて下さい。



〈栄養量〉エネルギー377kcal たんぱく質18.0g 脂質6.2g 食物繊維2.2g

●たらこスパゲッティ

材料 1人前

スパゲッティ 80g たらこ 1はら(30g位) 昆布茶 茶さじ1杯 青しその葉 3~4枚 オリーブオイル 小さじ1杯

つくり方

- ①たらこは薄皮を包丁でしごいて除き、中身を出しておく。
- ②青しその葉は千切り。
- ③ボールに①のたらことオリーブオイルと昆布茶を入れ、よく混ぜておく。
- ④パスタをたっぷりの湯の中で茹でザルにあげて水気を切る。
- ⑤④のパスタを③の中に入れ、たらこをほぐしながらよく和える。
- ⑥皿に盛り、上から青しその千切りをのせる。

ワンポイント
アドバイス

魚卵には魚と同じようにEPA、DHAを含んでいます。購入の際にはできるだけ着色していないものを選んで下さい。

●かつおの手こね寿司

材料 2人前

なまかつお 120g 生姜汁 小さじ1 酒 大さじ1/2 醤油 大さじ2 1/2 みりん 大さじ1/2
ご飯 360g 合わせ酢(砂糖 大さじ2/3 塩 小さじ1/2 酢 大さじ11/2) あさつき 5本 青しその葉 10枚 みょうが 2ヶ 生姜 1片

つくり方

- ①合わせ酢を溶かし、ご飯に入れて切るように混ぜ、すし飯を作る。
- ②かつおは8mmの厚さに切り、調味料に15~20分漬け込む。
- ③あさつきは小口切り、青しその葉とみょうが、生姜は繊維切りにして水にさらし、水気をきる。
- ④①のご飯に②のかつおの漬け汁大さじ1~2をふり混ぜる。混ぜ合わさったらかつおを加えて混ぜる。
- ⑤器に④を盛り、③のあさつき、みょうが、生姜を散らす。



〈栄養量〉エネルギー403kcal たんぱく質22.6g 脂質2.1g 食物繊維1.3g

ワンポイント
アドバイス

夏は初がつつお、秋にはもどりがつつおが出回ります。EPAやDHAをはじめ、ビタミンD、B₁₂、鉄分なども豊富に含まれています。臭みをとるため薬味を細かく切って召しあがって下さい。



〈栄養量〉エネルギー351kcal たんぱく質11.4g 脂質6.0g 食物繊維1.8g

ワンポイント アドバイス

腸管に狭窄がある場合には、マッシュルームは除いて下さい。

●牡蠣のピラフ

材料 2人前

牡蠣(小粒のもの) 100g 玉ねぎ 50g(1/4ヶ)
マッシュルーム 20g(3~4ヶ) ご飯 300g
バター 10g 固形スープの素 1ヶ パセリ 適宜
白ワイン 大さじ3

つくり方

- ①牡蠣は塩水で1ヶずつよく水洗いして、ザルにあげ、水気を切っておく。
- ②玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ③小鍋に牡蠣を入れて塩・コショウし、白ワインを大さじ3をかけて火にかける。はじめ牡蠣の汁が出るが、水気がほとんどなくなり色がつくまで煮詰めて火を止める。
- ④テフロンのフライパンにバターを溶かし、玉ねぎとマッシュルームを炒め、野菜が炒まったらご飯を入れて強火で炒める。
- ⑤固形スープを大さじ1杯の湯で溶かして、全体にまわるようにかけ、塩小さじ1/4とコショウで味付けをする。
- ⑥最後に牡蠣を汁と一緒にに入れてよく混ぜ合わせ、味をみて火を止める。上からパセリのみじん切りをかけて出来上がり。



〈栄養量〉エネルギー526kcal たんぱく質23.4g 脂質9.8g 食物繊維4.2g

ワンポイント アドバイス

胡麻は粒のままでは消化吸収率が悪く、また繊維が多いので患者さんにはお薦めしていませんが、ペースト状なら量を加減すれば心配はありません。最近では胡麻にふくまれるリグナンといわれる栄養素が抗酸化物質として注目されています。

●棒々鶏麺

材料 2人前

ひやむぎ(乾) 200g きゅうり 100g トマト 100g
ささみ 80g

〈棒々鶏のソース〉砂糖 大さじ1弱 酢 小さじ1/2 醤油 大さじ2 1/3 胡麻ペースト 大さじ1(約15g)
生姜 1/2片(約5g) ねぎ 1/3本(約10g) 胡麻油 大さじ1/2

つくり方

- ①棒々鶏のソースを作る。砂糖、酢、醤油をよくかき混ぜ砂糖が溶けたら次に胡麻ペーストを入れ混ぜる。あらかじめみじん切りにしておいた生姜とねぎを加え、最後に胡麻油を入れる。
- ②ささみに軽く塩・コショウ、酒をふり、耐熱皿にのせてラップをし電子レンジで約1分加熱する。粗熱がとれたら繊維にそって手でさいしておく。
- ③きゅうりは皮をむいて縦切りに、トマトは皮を湯むきして種をとり縦切りにする。
- ④ひやむぎをたっぷりの湯で茹で、茹であがったらザルにあげて流水でよく洗い、水気をきる。
- ⑤皿に茹でたひやむぎを盛り、その上にささみ、きゅうり、トマトをのせ棒々鶏ソースをかけていただく。



〈栄養量〉エネルギー363kcal たんぱく質11.5g 脂質7.5g 食物繊維3.1g

トマトの冷製パスタ

材料 1人前

スパゲッティ (3分から5分茹での細い麺が望ましい) 80g
 トマト 80g 裏ごしホールトマト 40g にんにく
 1/2片 オリーブオイル 小さじ1 昆布茶 茶さじ1
 塩・コショウ 少々 スイートバジル 2~3枚

つくり方

- ①トマトは湯むきをし、横1/2に切って種を取り1cm角に切る。
- ②にんにくはみじん切りに、スイートバジルは手でちぎっておく。
- ③ホールトマトはザル等で裏ごす。
- ④ボールにオリーブオイル、①、②、③と昆布茶を入れ、よくかき混ぜておく。
- ⑤パスタをたっぷりのお湯で茹でザルにあげ、流水で洗い、水気をよくきる。
- ⑥水気を切ったパスタを④の中に入れて合わせ、塩・コショウで味を整える。

ワンポイント
アドバイス

夏の食欲がないときにでも

さっぱり食べられるパスタ料理です。水で洗うことによりパスタが縮まるので、目安よりも少し長めに茹でることがポイントです。油を減らした分コクを出す意味で昆布茶を使用してみました。昆布茶には微量ながら水溶性食物繊維、ヨードなど！BDの患者さんに不足しがちな栄養素を補うことができます。



〈栄養量〉エネルギー433kcal たんぱく質20.4g 脂質8.6g 食物繊維1.1g

炒り卵と鮭のまぜ寿司

材料 2人前

卵 100g (2ヶ) ご飯 360g 甘鮭 80g (1切)
 みつば 1/2わ

- a) 合わせ酢: 砂糖 大さじ2/3 塩 小さじ1/2
酢 大さじ1 1/2
- b) 砂糖 小さじ1 1/2 塩 1つまみ

つくり方

- ①合わせ酢を溶かし、ご飯に入れて切るように混ぜ、すし飯を作る。
- ②甘塩鮭は焼いて骨と皮を取り除き、細かくほぐす。
- ③卵は割りほぐし、b)を混ぜて炒り卵を作る。
- ④みつばは茹でて、0.5cmの長さになり、水気を絞っておく。
- ⑤すし飯に②~④までを入れてさっくり混ぜる。

ワンポイント
アドバイス

鮭にはビタミンB群(B1、ナイアシン、B6、B12など)が豊富に含まれており、エネルギーやたんぱく質の代謝に必須です。また鮭の赤い色には抗酸化物質も含まれています。



〈栄養量〉エネルギー434kcal たんぱく質11.7g 脂質8.2g 食物繊維1.0g

フォークとスプーン
ワンポイント
アドバイス

オイスターソースは牡蠣を煮詰めてつくったソースなので、亜鉛、鉄、銅、セレンなどの微量栄養素が含まれています。牡蠣が食べられない人、牡蠣のオフシーズンの亜鉛補給にどんどん活用してください。荳胡麻油は n-3 系脂肪酸に属し、EPA、DHAとともに炎症を抑える作用を有するといわれています。

●オイスター風味の焼きビーフン

材料 1人前

ビーフン(乾) 75g カニカマ 15g 玉ねぎ 1/4ヶ
ピーマン 1/4ヶ 卵 1/2ヶ オイスターソース 小さじ1
醤油 小さじ1 塩・コショウ 少々 酒 大さじ2
荳胡麻油 小さじ1

つくり方

- ①ビーフンをもどす。もどし方は各袋の指示通り。目安として、湯の場合は7~8分、水の場合は1~2時間程度浸し、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②ピーマンは種をとって縦切り、玉ねぎも薄切りにする。カニカマはほぐしておく。
- ③テフロンのフライパンを熱し油を入れ、割りほぐした卵を半熟状に炒め、次にピーマン、玉ねぎ、カニカマを入れ、塩・コショウで味付けをする。
- ④次に戻したビーフンを加えて炒め、酒、オイスターソース、醤油で味付けをする。(このときビーフンが固いようならスープを少し入れる)ビーフンが汁を吸って味がなじんだら火からおろす。



〈栄養量〉エネルギー486kcal たんぱく質14.1g 脂質2.5g 食物繊維1.3g

フォークとスプーン
ワンポイント
アドバイス

牡蠣は貝類のなかで最も消化吸収に優れ、またタウリン、亜鉛、鉄、銅、セレンなどの微量栄養素も豊富に含まれています。とくに亜鉛は細胞新生や細胞増殖に必須で、傷、潰瘍の治りを促進する作用を有しているので、IBDの患者さんには重要な栄養素です。

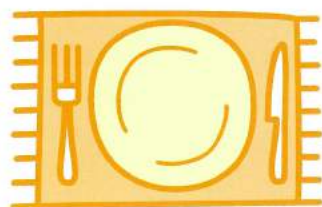
●牡蠣ご飯

材料 2人前

米 230g(カップ1 1/2) 牡蠣(小粒のもの) 100g
万能ねぎ 5g(1本) 酒 大さじ1 1/2
醤油 大さじ1 1/2

つくり方

- ①米は炊く30分~1時間前に洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
- ②牡蠣は目のあらいザルに入れ、薄い塩水の中で振り洗いし、水気を切る。
- ③鍋に酒、醤油を煮たてて牡蠣を入れ、混ぜながら牡蠣の緑が縮むまで(約1分)煮て、ザルにとる。煮汁はふきんで濾して取っておく。
- ④③の煮汁に水を加えてカップ1 4/5(360cc)(米の約2割増し)にし、米と③の牡蠣と一緒に釜に入れスイッチを入れる。
- ⑤スイッチが切れたら10~15分蒸らし、万能ねぎを小口切にして加え軽く混ぜる。



[監 修]

社会保険中央総合病院 内科 高 添 正 和
兵庫医科大学消化器内科 福 田 能 啓
横浜市立脳血管医療センター 福 島 恒 男

[メニュー企画]

社会保険中央総合病院 栄養科
管理栄養士 斎藤恵子

[発 行]

CCFJ

特定非営利活動法人 日本炎症性腸疾患協会
Crohn's & Colitis Foundation of Japan
〒169-0073 東京都新宿区百人町3-22-1
社会保険中央総合病院内
<http://www.ccfj.jp/>