

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

魚介を使った簡単レシピ

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EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）など炎症を抑える作用をもつ魚類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

潰瘍性大腸炎もクローン病も食事の基本は、高エネルギー、高蛋白・低脂肪・低残渣ですが、潰瘍性大腸炎では牛乳を控えた方がよいとされています。

食物繊維や乳糖が消化されないで大腸に入ると、潰瘍性大腸炎が悪くなる場合があります。しかし、食事内容の制限は比較的緩く、クローン病の患者さんに比べてかなり好きな物が食べられるでしょう。ところが、クローン病では食餌性抗原（おもに豚肉、牛肉など）や動物性脂肪の過剰摂取が病気を悪くさせると考えられていますので、これらのものは控える方がよいでしょう。

魚類に含まれる脂肪は比較的安全だといわれていますので、クローン病の栄養療法の基本として成分栄養剤を用い、ご飯に魚介類を使った献立を加えてみてください。

患者さんはみな病気の状態が違っていますので、食べてもよい食事の内容と量はそれぞれで異なります。食べてみてもよいものとよくないものを少しずつ経験しながら理解していくことが大切です。「食の喜び」を求めすぎると、病気を悪くしてしまっは困ります。食事内容については、主治医や栄養士さんとよく相談してみてください。

兵庫医科大学 福田能啓



〈栄養量〉エネルギー169kcal たんぱく質13.5g 脂質9.3g 食物繊維0.7g

いわし ● 鯛の重ね焼き

材料 2人前

鯛 2尾 玉ねぎ 1/4ヶ トマト 1/2ヶ パルメザンチーズ 5g(約大さじ1) パン粉 5g(約大さじ1) 塩・コショウ 少々 白ワイン 適宜

つくり方

- ①鯛は頭と内臓をとって3枚におろし、塩、コショウ、白ワインを振っておく。
- ②玉ねぎは薄切りにし、テフロンのフライパンでからいりし、塩、コショウ、白ワインで下味をつけておく。
- ③トマトは皮を湯むきして、0.5cmの輪切りにし、種をとっておく。
- ④耐熱容器に②の玉ねぎを平らに敷いて③を並べ軽く塩コショウし、鯛を皮を上にして形良く並べる。この上にパルメザンチーズとパン粉を振り、250℃に熱したオーブンで焼き色がつくまで焼く。(約7~8分)

ワンポイント アドバイス

鯛などの青魚にはEPA、DHAなどn-3系脂肪酸がたくさん含まれています。これらの脂肪酸にはアレルギー症状や炎症などを抑える作用があるといわれ、IBDの患者さんにも期待がもたれています。しかし脂肪含有量が多いので、緩解期に入ってから摂るようにしましょう。



〈栄養量〉エネルギー149kcal たんぱく質16.7g 脂質3.5g 食物繊維2.3g

● とろろの和風グラタン

材料 2人前

白身魚 2切れ(1枚約60g) ブロccoli 60g 長いも 150g 卵 25g(1/2ヶ) 塩・コショウ 各少々 青ねぎ 少々

つくり方

- ①ブロッコリーは茎から房をはずし、塩茹でしておく。
- ②白身魚の切り身に軽く塩・コショウしておく。
- ③一人前の耐熱皿に①②の材料を並べる。
- ④長いもをすりおろし、卵と混ぜ、塩少々で味付けし、③の皿に流し入れる。
- ⑤220℃に温めておいたオーブンで焦げ目がつくまで焼く。(約15~18分)

ワンポイント アドバイス

意外な組み合わせと思われるかもしれませんが、簡単でおいしいメニューです。オーブンがない場合にはオーブントースターで、焦げめはアルミホイルで調節します。家族の方にはきのこ類などもお薦めです。



〈栄養量〉エネルギー152kcal たんぱく質6.4g 脂質6.7g 食物繊維1.1g

● 鮭のつくね焼き

材料 2人前

紅鮭の缶詰 大1/2缶(約100g) にんじん 50g
玉ねぎ 50g(1/4ヶ) 卵 25g(1/2ヶ) 小麦粉
大さじ1 塩・コショウ 各少々

つくり方

- ① 鮭缶は黒い皮を除いて、汁気を軽く切り、ボールに入れてほぐす。
- ② にんじんはすりおろし、軽く水気を絞って①に入れ、玉ねぎはみじん切りにして加える。
- ③ ②にきぼくした卵と塩・コショウを加え混ぜ合わせた後、小麦粉を加えて軽く混ぜる。
- ④ スプーンですくってテフロンフライパンにのせ、つくね形に整えながら焼く。

ワンポイント
アドバイス

さめても味が変わらないのでお弁当のおかずにも最適です。



〈栄養量〉エネルギー208kcal たんぱく質16.1g 脂質12.4g 食物繊維0.9g

● 簡単ブリ大根

材料 2人前

ブリ 2切れ(1切れ約70g) 大根 150g 片栗粉 小さじ2 薄口醤油 大さじ1 あさつき 5本

つくり方

- ① ブリの切り身はマッチ箱位の大きさ(3×4cm)に切り分ける。
- ② テフロンのフライパンを熱し、①のブリを中火でこんがり焼く。両面がきつね色に焼き上がったら、縦にして皮の部分もしっかり焼く。
- ③ 大根はすりおろしておく。
- ④ 焼きあがったらブリだけ皿に移し、フライパンに残っているブリの脂で大根おろしを炒める(大根おろしの汁も一緒にに入れてもかまわない)。
- ⑤ 大根と脂が混ざり合って黄色くなったら、薄口醤油で味付けし、仕上げに倍量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてトロミをつけ、先のブリの上にのせる。
- ⑥ 小口切りにしたあさつきを上飾る。

ワンポイント
アドバイス

ブリ大根を作るには時間と手間がかかりますが、これは簡単に出来あがります。ブリをこんがり焼いて脂を出すことがポイントです。



〈栄養量〉
 [カレーソース] エネルギー63.3kcal たんぱく質11.0g 脂質1.0g 食物繊維0g
 [カクテルソース] エネルギー81.1kcal たんぱく質11.2g 脂質0.9g 食物繊維0g

● 蒸魚のヨーグルトソース

材料 2人前

白身魚 2切れ 酒 小さじ1 塩・コショウ 各少々
 〈カレーソース〉
 プレーンヨーグルト 大さじ3
 カレー粉 小さじ1/2 塩・コショウ 各少々
 〈カクテルソース〉
 プレーンヨーグルト 大さじ3
 トマトケチャップ 大さじ1 1/2

つくり方

- ①白身魚の切り身に軽く塩・コショウし、酒を振っておく。
- ②①の魚を耐熱皿にのせラップをしてから電子レンジで約1分30秒加熱する。
- ③好みのソースを合えて蒸し魚の上にかけていただく。

ワンポイント アドバイス

ヨーグルトは乳糖がある程度分解されているので、乳糖不耐症の患者さんでも比較的安心して食べられる乳製品です。



〈栄養量〉 エネルギー167kcal たんぱく質14.1g 脂質4.8g 食物繊維0.8g

● あじ 鱚の南蛮風

材料 2人前

あじ(中)3尾 小麦粉 適宜 玉ねぎ 50g(1/4ヶ) 赤ピーマン 5g(1/4ヶ) ピーマン5g(1/4ヶ) レモン適宜
 〈たれ〉
 出し汁 100cc 砂糖 大さじ1 酢 60cc 薄口醤油 大さじ1 みりん 大さじ1 塩 1つまみ

つくり方

- ①たれをあわせておく。
- ②玉ねぎは薄切りにしてさっと熱湯をかけて水気を切り、ピーマンは種をとり、縦の繊維切りにする。レモンは薄いいちょう切りにする。
- ③あじは3枚におろす。
- ④小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいて、テフロンのフライパンで弱火で中まで火が通るようにこんがり焼く。
- ⑤焼き上がったあじを①のたれの中に入れ、上から②の玉ねぎとピーマンものをせて漬けこむ。(一昼夜くらい)
- ⑥上からレモンをかざる。

ワンポイント アドバイス

南蛮漬けは油で揚げたのが一般的ですが、油を使用しなくても充分おいしい南蛮漬けができます。油なしで焼くと小麦粉の白い部分が残りますが、魚に火が通っていれば気にせずたれに漬けてください。



〈栄養量〉エネルギー214kcal たんぱく質14.4g 脂質10.2g 食物繊維2.0g

鯖の和風トマト煮

材料 2人前

鯖 60g位を2枚 小麦粉 適量 ねぎのみじん切り 大さじ3 トマト(水煮缶詰) カップ1 あさつき 4~5本 ゆずの皮 少量 酒 大さじ2 醤油 大さじ1弱 砂糖 小さじ1/2

つくり方

- ①トマトの水煮缶はザル等で裏ごししておく。
- ②鯖は1枚を半分にそぎざりにし、軽く塩をふっておく。
- ③②の鯖をペーパータオルでふいて水気をとる。
- ④鯖に小麦粉をつけ、余分な粉ははたいておく。
- ⑤テフロンのフライパンを熱し、中火で鯖の皮の方から焼いていく。よい焼き色がついたら返し、酒をふりかける。
- ⑥少し焼いてから、みじん切りのねぎを全体に振り入れる。
- ⑦もう少し焼いてから、①のトマトを加え、醤油、砂糖を加え、中火にして約20分煮込む。
- ⑧仕上げにあさつきの小口切りとゆずの皮のみじん切りを振り掛けて火を止める。

ワンポイント
アドバイス

トマトソースというと洋風のイメージですが、ここではソースに醤油を加えてご飯に合うようアレンジしました。鯖のほかに鰯、鰹をはじめ白身魚にもよく合います。



〈栄養量〉エネルギー161kcal たんぱく質12.1g 脂質8.4g 食物繊維0.2g

鯖の変わり衣焼き

材料 2人前

鯖 中2尾 トンカツソース 大さじ1強
コーンフレーク 6g パセリのみじん切り 少々

つくり方

- ①鯖は頭と内臓をとってから手開きにし、中骨を取る。
- ②テンパンにオープンシートあるいはアルミホイルを敷いて①の鯖を並べ、トンカツソースを塗り、その上にコーンフレークをのせる。
- ③あらかじめ200℃に温めておいたオーブンでこんがり焼く。(約5~6分)
- ④焼き上がったら皿に盛り、パセリのみじん切りを振っていただく。

ワンポイント
アドバイス

腸管に狭窄がある場合には、コーンフレークを袋などに入れ上から樺などでたたき、細かくしてからご使用下さい。



〈栄養量〉エネルギー81kcal たんぱく質11.5g 脂質1.3g 食物繊維1.0g

●かじきマグロの湯引きたたき風

材料 2人前

かじきマグロ 2切れ(1切れ約70~80gのもの)
大根おろし 100g あさつき 5本 生姜 1片 にんにく 1/2片 かぼす 1ヶ

《ポン酢醤油》柑橘類の絞り汁 大さじ2 醤油 大さじ2 だし 大さじ2

つくり方

- ①かじきマグロは5~6mmの厚さにそぎ切りし、塩少々を加えたたっぷりの熱湯に少しづつ入れ、中まで火が通るように茹で、氷水にとってから水気を切る。(刺身で食べられるような新鮮なものであれば、8分通り火を通せばよい)
- ②大根はおろしてから水気を軽く切る。あさつきは小口切り、にんにく、生姜は細かみじん切りにする。
- ③器に湯引きを盛り、大根おろし、あさつき、生姜、にんにくをのせ、かぼすを添える。ポン酢醤油でいただく。

ワンポイント アドバイス

にんにく、生姜は多量に摂取すると腸を刺激しますが、緩解期でしたら少量用いても大丈夫でしょう。香辛料は適量用いることにより臭みをとるなどのほか、食欲増進、疲労回復、消化吸収を助けるなどよい働きも期待できます。



〈栄養量〉エネルギー209kcal たんぱく質14.8g 脂質4.3g 食物繊維1.5g

●白身魚の甘酢あんからめ

材料 2人前

白身魚 2切れ にんじん 25g 玉ねぎ 40g
キャベツ 50g ビーマン 15g 片栗粉 適宜
荳胡麻油 小さじ2

《混合調味料》

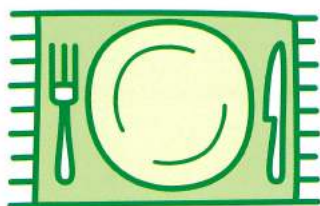
醤油大さじ1 1/2 酒大さじ1 酢大さじ2 砂糖大さじ2 トマトケチャップ大さじ1 1/2 こしょう 少々 水溶き片栗粉 大さじ1 スープ 大さじ3

つくり方

- ①魚は一口大に切り、軽く塩・コショウする。これに片栗粉をまぶし、余分な粉をはきながら熱湯で茹で、お玉ですくって水気をきっておく。
- ②にんじん、玉ねぎ、ピーマンは乱切りに、キャベツは2~3cmの色紙に切り、①を茹でた湯でにんじん→玉ねぎ→ピーマン→キャベツの順に茹でて8分通り火を通しておく。
- ③混合調味料を合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、②の野菜を炒め、次に①の魚を入れ混ぜ合わさったら③の混合調味料を回し入れ、かき混ぜて味をからませて仕上げる。

ワンポイント アドバイス

中華料理の下処理は一般に油通しをしますが、ここでは湯通しをして材料に火を入れ、油を最小限に抑えました。



[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 齋藤恵子

[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/>