

貧血・脱水が気になるときの食事

効率的に鉄を摂れる食品の組み合わせ

潰瘍性大腸炎の患者さんは腸の炎症や下痢による出血で、鉄不足になりやすいといわれています。食事から摂れる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」を多く含むレバーは脂質が多いので、赤身の肉や魚、「非ヘム鉄」を含む食品がおすすめです。「非ヘム鉄」は動物性たんぱく質やビタミンCを多く含む食品と組み合わせることで吸収率が高まります。鉄以外にも、赤血球が作られるときには葉酸（ビタミンの1種）やビタミンB₁₂などが必要になるので、それらを多く含む食品と一緒に摂るのもおすすめです。



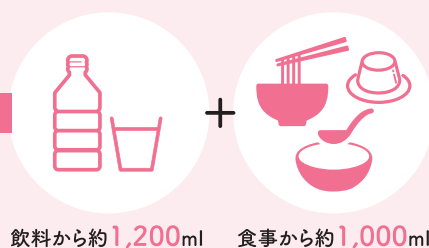
参考）厚生労働省：e-ヘルスネット「貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう」 厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）
難治性炎症性腸管障害に関する調査研究（鈴木班）：炎症性腸疾患患者さんの食事について Q&A

食事からの水分補給のすすめ

潰瘍性大腸炎の患者さんは下痢や発熱による水分不足に加え、下痢などの様々な症状を恐れて飲料からの水分補給を控えてしまうことで、脱水に注意が必要です。水分補給には、飲料だけでなく食事に含まれる水分も重要です。食事であれば、野菜や肉、魚などの具材を加えることで、水分以外にも下痢で失われやすいミネラルの他、ビタミン、たんぱく質などの栄養素やエネルギー補給ができるのでおすすめです。



1日の水分摂取量（目安）



参考）難治性炎症性腸管障害に関する調査研究（鈴木班）：炎症性腸疾患患者さんの食事について Q&A 厚生労働省：「健康のため水を飲もう」推進運動

※本冊子のレシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。
ご利用にあたっては使用している材料やご自身の体調などもご考慮の上、ご自身の判断で利用ください。
※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導に当たってください。
※本冊子のレシピの栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表2020年版<八訂>」より算出しています。



潰瘍性大腸炎の原因・症状など病気の情報から診断・検査や治療に関するサポート情報、医師への相談シートなどのお役立ち情報を掲載した患者さんやご家族向けの情報サイトです。ぜひご覧ください。



<https://www.uctomorrow.jp>

UCTウモロー

検索



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

よくあるお悩み解消レシピ

貧血・脱水が気になるとき

監修：国崎 玲子 先生

横浜市立大学附属市民総合医療センター 炎症性腸疾患 (IBD) センター 准教授



おいしい健康

ボリューム満点で子どもから大人まで楽しめる 効率的に鉄が摂れるおかず編

ビタミンCや葉酸などを含む食材と合わせることで、効率的に鉄が摂れるレシピです。

＼ここがPoint!／

鉄を含む牛肉と豆腐を使った食べごたえのあるおかずです。付け合わせのブロッコリーに含まれるビタミンCが鉄の吸収を助けます。



栄養価 (1人分)

エネルギー	236 kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	10.7 g
炭水化物	14.5 g
食物繊維	3.3 g
食塩相当量	1.2 g
鉄	2.8 mg
ビタミンC	57 mg

教えて!管理栄養士さん

Q レバーが苦手なのですが他に鉄が摂れるおすすめの食品はありますか？

A 豆腐や納豆などの大豆製品、牛肉などの赤身の肉やまぐろ、かつお、さば、いわしなどの赤身の魚がおすすめです。あさりやかき、赤貝にも多くの鉄が含まれています。鉄が多いイメージのあるブルーンやほうれん草より少量でも効率的に摂取できますよ。

※食事の影響はその人やその日の体調によって異なります。ご自身の体調に合わせて判断してください。

※鉄の耐容上限量(1日に摂取して良い鉄の上限量)は40～50mgですので、摂り過ぎには注意してください。参考)厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版)



＼ここがPoint!／

缶詰を使って、家族で楽しめる30分で完成のお手軽パエリア。ビタミンCが野菜の中でも多いパプリカが鉄の吸収を助けます。



栄養価 (1人分)

エネルギー	381 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	7.6 g
炭水化物	65.5 g
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	1.5 g
鉄	2.1 mg
ビタミンC	40 mg

・所要時間・

30分以内

青じそ香る 豆腐の牛肉巻き

■材料(1人分)

木綿豆腐……………90 g
牛もも薄切り肉(脂身なし) ……60 g
こしょう……………少々
小麦粉……………適量
青じそ……………3枚(1.5 g)
【たれ】
しょうゆ……………小さじ1(6 g)
みりん……………小さじ1(6 g)
酒……………小さじ1(5 g)
砂糖……………小さじ1(3 g)
【付け合わせ】
ブロッコリー……………40 g
塩……………0.2 g

■作り方

1. 豆腐は1人3つ付けになるように厚さ1cm程に四角く切り、ペーパータオルで包んで電子レンジ(600W)で1分半加熱します。
2. ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れて塩を振ってラップをかけ、電子レンジで1分加熱します。たれの調味料を合わせます。
3. 牛肉をまな板の上に広げ、こしょう、小麦粉の順で振り、豆腐と青じそを端において巻きます(肉が縮むので少し緩めに巻きます)。
4. フッ素樹脂加工のフライパンを中火で熱し、3.を牛肉の巻き終わりが下になるように並べて焼きます。
5. 肉全体に焼き目が付いたら弱火にし、たれを加えて絡めます。器に盛り、2.のブロッコリーを添えます。

※加熱時間は1人分の目安

・所要時間・

30分以内

フライパンで作る いわし缶とトマトのパエリア風

■材料(4人分)

米(洗わない、あれば無洗米) ……300 g
いわし水煮缶(固形量)……………180 g
玉ねぎ……………100 g
にんにく……………4 g
トマト……………80 g
黄パプリカ……………60 g
ピーマン……………50 g
オリーブ油……………大さじ2/3(8 g)
トマトジュース(食塩無添加) ……200 g
顆粒コンソメ……………小さじ1(3 g)
A 水……………150 ml
塩……………小さじ1/2(3 g)
こしょう……………少々

■作り方

1. 玉ねぎとにんにくはみじん切りに、トマトは厚さ5mm程の半月切りにします。
2. パプリカとピーマンは縦に半分にしてから横に細切りにします。
3. フライパンに油を入れて中火にかけ、玉ねぎとにんにくを炒めます。油が全体になじんだら米を加え、少し透き通るまで炒めます。
4. Aを加え、表面を平らにして蓋をし、沸騰したら弱火にします。5分経ったらいわしとトマト、パプリカ、ピーマンをのせます。
5. 再び蓋をして10分程加熱します。火を止め、蓋をしたまま10分程蒸らします。

※直径22cmのフライパンを使用しています。

あっという間に完成！ 手軽に鉄を摂るスープ&デザート編

電子レンジを使って簡単に。お鍋ひとつで後片付けラクラク。

▼ここがPoint!▼

脂質控えめながら濃厚な味わいのクラムチャウダー。水煮缶は手軽で、生のあさに比べて少量でも鉄が摂れるのでおすすめです。

栄養価 (1人分)

エネルギー	174 kcal
たんぱく質	15.5 g
脂質	4.2 g
炭水化物	24.4 g
食物繊維	6.6 g
食塩相当量	1.0 g
鉄	9.9 mg
ビタミンC	46 mg

教えて!管理栄養士さん

Q 鉄が豊富なあさは生の方がいいですか?水煮缶がいいですか?

A 水煮缶がおすすめです。鉄の含有量は、100gあたり「あさり生」の3.8mgに対して「あさりの缶詰(水煮)」は30.0mgで約8倍といわれています。生のあさに比べて下処理の手間もかからず、手軽に使えるので積極的に活用しましょう。鉄は胃酸が分泌されると吸収されやすくなります。咀嚼することで胃酸の分泌が高まり消化を促すのでよく噛んで食べるとさらに効果的です。



※食事の影響はその人やその日の体調によって異なります。ご自身の体調に合わせて判断してください。
※鉄の耐容上限量(1日に摂取して良い鉄の上限量)は40~50mgですので、摂り過ぎには注意してください。
参考)厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版) 参考)文部科学省:日本食品標準成分表2020年版<8訂>

▼ここがPoint!▼

脂質が控えめでもベリーソースと濃厚なココアの味わいで大満足。ココアや豆乳に含まれる鉄の吸収を卵のたんぱく質が助けます。

栄養価 (1人分)

エネルギー	155 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	5.4 g
炭水化物	21.5 g
食物繊維	1.5 g
食塩相当量	0.1 g
鉄	1.9 mg

所要時間
15分以内

電子レンジで作るクラムチャウダー

■材料(1人分)

あさり水煮缶	30 g
冷凍ブロッコリー	60 g
玉ねぎ	20 g
じゃがいも	40 g
バター	小さじ1/2(2 g)
小麦粉	大さじ1/2(4.5 g)
低脂肪牛乳	150 ml
顆粒コンソメ	小さじ1/3(1 g)
こしょう	少々

■作り方

1. 玉ねぎとじゃがいもは7mm角に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱します。
2. 1.にバターを入れて合わせ、溶けたら小麦粉を加えてしっかりと混ぜ合わせます。牛乳を少しずつ混ぜ合わせながら加えます。
3. 2.にあさりとブロッコリー、Aを加えてひと混ぜしたら、ラップをせずに電子レンジで4分加熱します。
4. 一度取り出しかき混ぜてから、ラップをせずにさらに3分加熱します。とろみがついたら器に盛ります。

※加熱時間は1人分の目安。とろみがつかない場合は30秒ずつ追加加熱をしてください。

所要時間
30分以内

濃厚ココアプリンベリーソースがけ

■材料(1人分・1個分)

卵(Lサイズ)	1/2個(30 g)
ピュアココア	大さじ1(6 g)
砂糖	大さじ1と1/2(13.5 g)
無調整豆乳	50 ml
冷凍ミックスベリー	20 g
砂糖	小さじ1/2(1.5 g)

■作り方

1. ボウルに卵を割り入れて泡立て器で溶きほぐし、ココアと砂糖を加えてなめらかになるまで攪拌したら豆乳を加えて混ぜ合わせます。
2. プリンカップなどの耐熱容器に1.を流し入れ、ホイルで蓋をします。鍋に並べ、容器の1/3位の高さまで水(分量外)を注ぎます。
3. 2.を中火にかけ、沸々してきたら弱火にして4分加熱します。火を止め、そのまま5分程蒸らしたら冷蔵庫で冷やします。
4. Aを耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱し、スプーンで軽く潰します。粗熱を取り、3.ののせます。

※加熱時間は1人分の目安。2人分からが作りやすい分量です。

炎症が起きているときでも 食事から水分を摂る編

水分だけでなくエネルギーやたんぱく質などの栄養素も一緒に摂れるレシピです。



＼ここがPoint!／

カッターチーズを使うことで脂質を抑えられ、たんぱく質も摂れます。水分補給にもぴったり。



＼ここがPoint!／

水分と一緒にたんぱく質や野菜も摂れます。市販の甘いゼリーに飽きたときに。

レモン香る レアチーズ ケーキ風ゼリー

所要時間
各1時間以内
(調理は15分以内)

ふるふる食感がたまらないおかずゼリー えびとズッキーニの コンソメジュレ

■材料(1人分・1個分)

カッターチーズ
(裏ごしタイプ)..... 50 g
砂糖..... 大さじ1(9 g)
低脂肪牛乳..... 130 ml
レモン汁..... 大さじ1(15 g)
粉ゼラチン... 小さじ2/3(2 g)
水(ゼラチン用)
..... 大さじ1(15 g)
【飾り(あれば)】
レモン(輪切り)..... 適量
ミント..... 適量

※加熱時間は2人分の目安。2人分からが作りやすい分量です。飾りのレモンは体調に合わせてお召し上がりください。

栄養価(1人分)

エネルギー 152 kcal
たんぱく質 13.4 g
脂質 3.6 g
炭水化物 19.0 g
食物繊維 0.2 g
食塩相当量 0.7 g

■作り方

1. ボウルにカッターチーズと砂糖を入れ、なめらかになるまで泡立て器で混ぜます。牛乳を少しずつ加えてのばし、レモン汁を加えます。
2. 耐熱容器に水を入れて粉ゼラチンを振り入れ、ラップはせずに電子レンジ(600W)で20秒程加熱します。
3. 1.のボウルに2.を一気に入れ、泡立て器でしっかりと混ぜます。プリンカップやグラスに流し入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。
4. あればレモンとミントを飾ります。

■材料(1人分・1個分)

蒸しえび(サラダ用・生食用)
..... 30 g
ズッキーニ..... 30 g
「顆粒コンソメ
..... 小さじ2/3(2 g)
A 塩..... 0.2 g
L 水..... 120 ml
粉ゼラチン
..... 小さじ2/3(2 g)
水(ゼラチン用)
..... 大さじ1と2/3(25 g)

※加熱時間は2人分の目安。2人分からが作りやすい分量です。

栄養価(1人分)

エネルギー 51 kcal
たんぱく質 10.7 g
脂質 0.3 g
炭水化物 1.7 g
食物繊維 0.4 g
食塩相当量 1.2 g

■作り方

1. ズッキーニは1cm角に切り、蒸しえびと一緒に深めのバットやタッパーに入れます。
2. Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分程加熱して、コンソメを溶かします。
3. 別の耐熱容器に水を入れて粉ゼラチンを振り入れ、ラップをせずに電子レンジで30秒程加熱して溶かします。2.に一気に入れて混ぜ合わせます。
4. 1.に3.を流し入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。スプーンなどで崩しながら、器に盛ります。

教えて!管理栄養士さん

Q 飲料を飲むと下痢が気になるのですがおすすめの水分摂取方法がありますか？

A 炎症が起きているときでも安心して食べることのできるメニューを選んで、食事から水分を摂取するのがおすすめです。汁麺やスープ、ゼリーは水分だけでなく、失われやすいミネラルの他たんぱく質、ビタミンなどの栄養素も一緒に摂ることができます。飲料を飲む場合は、水やお茶を経口補水液に代えるだけでも失われたナトリウムやカリウムなどを効率的に摂取できますよ。



※食事の影響はその人やその日の体調によって異なります。ご自身の体調に合わせて判断してください。

＼ここがPoint!／

鶏のうま味が溶け出したスープがおいしい、たんぱく質が摂れる汁うどん。余熱で火を通したゆで鶏はふっくらやわらかです。



栄養価(1人分)

エネルギー 329 kcal
たんぱく質 24.4 g
脂質 6.1 g
炭水化物 48.1 g
食物繊維 2.6 g
食塩相当量 3.1 g

所要時間
45分以内
(調理は15分以内)

鶏塩ラーメン風うどん

■材料(1人分)

冷凍うどん..... 200 g
鶏むね肉(皮付き)..... 150 g
砂糖..... 大さじ2/3(6 g)
塩..... 小さじ1/2(3 g)
「しょうが..... 8 g
A 長ねぎ(青い部分)..... 15 g
L 水..... 250 ml
ブロッコリースプラウト..... 2 g

■作り方

1. 鶏肉は皮を付けたまま、砂糖、塩の順でもみ込みます。
2. 鍋にAを入れて中火にかけて沸騰させ、1.を入れます。再び煮立ったら蓋をして火を止め、30分程おき余熱で鶏肉に火を通します。
3. 2.の鶏肉(ゆで鶏)とねぎとしょうがを取り出し、ゆで鶏は皮を外して薄いそぎ切りにします。煮汁がスープになるので温めます。
4. うどんは電子レンジで表示時間通りに加熱して、器に盛り、スープを注ぎます。ゆで鶏とブロッコリースプラウトをのせます。

※ゆで鶏の盛り付け量は6割として栄養価計算しています。残りはサラダにのせて召し上がったり、あえ物にお使いください。

※2人分からが作りやすい分量です。ご家族や体調に合わせて、うどんを中華めんにアレンジしてもおいしくいただけます。