

野菜を賢く摂るための調理の工夫

摂取する野菜の選び方

ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養源になる野菜は再燃期でも、寛解期でも摂りたい食品です。野菜は、種類によって水溶性食物繊維や不溶性食物繊維の含まれている量が異なり、腸への負担の大きさも違うため、体調に合わせて摂取する野菜を選びましょう。

腸への負担が少ない野菜

キャベツ、白菜、かぶ、大根、玉ねぎ、かぼちゃ、じゃがいも

再燃期には気をつけたい／

腸への負担が大きい野菜

ごぼう、たけのこ、枝豆、セロリ

再燃期・寛解期共通

消化に配慮した野菜の下処理と切り方

野菜は調理の仕方を工夫することで腸への負担を和らげることができます。今回は消化に配慮した野菜の下処理、繊維を断つ切り方についてご紹介します。



ピーマン

縦に繊維が通っているので、横に包丁を入れます。長さを出したい場合は、縦ではなく、斜め切りがおすすめです。



葉物野菜

小松菜やほうれん草などの葉物野菜は縦に繊維が通っているのでそれを断ち切るように縦横に包丁を入れます。



トマト

皮や種は消化しにくいので取り除きます。包丁で十字に切り込みを入れて丸ごと冷凍し、水に浸けて戻すと簡単に皮がはがれます。



きゅうり

輪切りがおすすめです。せん切りにする場合は、ささ切りにしたものをせん切りするのがおすすめです。



玉ねぎ

縦に繊維が通っているので、繊維に逆らって薄切りにするか、みじん切りがおすすめです。



ごぼう

れんこん

縦に繊維が通っているので、ごぼうはささがきやささ切り、れんこんは半月切りやいちょう切りがおすすめです。

参考) 難治性炎症性腸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 杉原康平、宮崎拓郎:潰瘍性大腸炎とクローン病の栄養管理、講談社 2021

※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・薬剤師の指導にしたがってください。

※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



野菜を賢く摂るレシピ

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

人気メニューを脂質控えめに 手軽に野菜が摂れる おかず編

再燃期におすすめ!



栄養価 (1人分)	
エネルギー	156 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	3.7 g
炭水化物	11.9 g
食物繊維	1.6 g
食塩相当量	1.6 g

教えて!管理栄養士さん

Q 再燃期でも食べやすい野菜や調理方法はありますか?

A かぼちゃやかぶ、大根は比較的消化がよく症状があるときにも食べやすい野菜です。野菜は皮をむき、加熱する場合は炒めたり焼いたりするより、やわらかくなるまで“煮る”がおすすめです。



※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。

寛解期におすすめ!

※ご自身の体調に合わせて判断してください。



栄養価 (1人分)	
エネルギー	200 kcal
たんぱく質	15.4 g
脂質	10.9 g
炭水化物	12.1 g
食物繊維	2.7 g
食塩相当量	1.8 g

所要時間
15分以内

材料や調理法を工夫すれば、再燃期でも中華を楽しめる

鶏むね肉で チンジャオロース風

■材料(1人分)

鶏むね肉(皮なし) 80 g
片栗粉 小さじ1(3 g)
ピーマン 50 g
赤ピーマン(またはパプリカ) ... 30 g
ごま油 小さじ1/2(2 g)
酒 小さじ1/2(2.5 g)
A しょうゆ 小さじ1/3(2 g)
砂糖 小さじ1/2(1.5 g)
オイスターソース 小さじ1(6 g)
しょうゆ 小さじ2/3(4 g)
B 砂糖 小さじ1/2(1.5 g)
水 小さじ1(5 g)

■作り方

1. 鶏むね肉はそぎ切りにしてから、棒状になるように切ります。Aで下味を付けて、片栗粉をまぶします。
2. ピーマンと赤ピーマンは半分に切って種とわたを取り、繊維を断つように斜め細切りにします。
3. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏肉を加えて炒めます。白っぽくなったら2.を加えてさっと炒めます。
4. ピーマンが少ししんなりしたらBを加え、たれにとろみがつくまで炒め合わせます。

＼ここがPoint!／

鶏むね肉は片栗粉をまぶすことでしっとりとした仕上がりに。ピーマンは繊維を断つように切ることで、消化しやすくなります。

所要時間
15分以内

調理法を工夫すれば鉄板料理も楽しめる

キャベツとほうれん草のトンぺい焼き

■材料(1人分)

豚もも薄切り肉(脂身なし) 30 g
せん切りキャベツ 60 g
冷凍ほうれん草 40 g
塩 0.2 g
A こしょう 少々
卵(Mサイズ) 1個(50 g)
水(卵用) 大さじ1(15 g)
サラダ油 小さじ1/2(2 g)
お好み焼きソース 大さじ1(21 g)
マヨネーズ(低カロリータイプ) 大さじ1/2(6 g)
青のり(お好みで) 少々
かつお節(お好みで) 少々

■作り方

1. 豚肉は一口大に切り、耐熱ボウルにキャベツ、ほうれん草、Aと一緒に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱します。
2. フッ素樹脂加工のフライパンを中火にかけて油をひき、水を加えた溶き卵を一気に加え、全体に広げて焼きます。
3. 卵がほぼ固まったら中央に1.のをせ、両端を折りたたみ、火から下ろします。器に盛って少し形を整えます。
4. ソース、マヨネーズの順にかけて、お好みで青のりとかつお節をトッピングします。

＼ここがPoint!／

電子レンジを使い、炒め油をカットすることで油っこくながちな鉄板料理も楽しめます。市販のせん切りキャベツを使えば簡単。

※フライパンは直径20cm位のものがおすすめです。加熱時間は1人分の目安。青のりは体調に合わせてご使用ください。

たくさんの種類をバランスよく

手軽に野菜が摂れる 満足副菜編

再燃期におすすめ!



栄養価 (1人分)	
エネルギー	58 kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	2.2 g
炭水化物	9.4 g
食物繊維	2.5 g
食塩相当量	0.8 g

教えて!管理栄養士さん

Q 寛解期に摂りたい野菜は何ですか?

A 食物繊維を多く含む根菜類や水溶性ビタミンが摂れる生野菜にチャレンジしてみましょう。みじん切りや、繊維に逆らって切ることで、消化しやすくなります。きゅうりやトマトなどの生野菜は電子レンジで少し加熱したものからチャレンジしてみるといいでしょう。



※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。

寛解期におすすめ!

※ご自身の体調に合わせて判断してください。



栄養価 (1人分)	
エネルギー	138 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	6.6 g
炭水化物	19.9 g
食物繊維	7.7 g
食塩相当量	0.7 g

所要時間
30分以内

消化にやさしい野菜で作る満足感のある副菜

電子レンジで ラタトゥイユ

材料(2人分)

トマト(完熟のもの)..... 120 g
ズッキーニ..... 60 g
なす..... 60 g
黄パプリカ..... 60 g
玉ねぎ..... 40 g
にんにく..... 4 g
「オリーブ油..... 小さじ1(4 g)
A 塩..... 小さじ1/3弱(1.6 g)
「こしょう..... 少々

作り方

1. トマト、ズッキーニ、なすとパプリカは2cm角、玉ねぎとにんにくはみじん切りにします。
2. 耐熱ボウルに1.とAを入れて混ぜ合わせ、5分程おきます。ラップをして電子レンジ(600W)で6分加熱します。
3. 取り出して一度混ぜ合わせ、さらに4分加熱します。10分程そのままおいておくと、味がよくなります。

※加熱時間は2人分の目安。

トマトやなすの皮が気になる場合はむいてください。

※作りおきする場合は、清潔な容器に入れて密閉し、きれいな箸で取り分けてください。

＼ここがPoint!／

野菜がしっかりと摂れ、消化にもやさしいラタトゥイユ。シンプルな味付けで野菜の甘みを味わえます。まともて作るのもおすすめ。

所要時間
15分以内

ヨーグルトを加えて脂質をカット。さっぱりとした味わい

りんご入り ポテトサラダ

材料(2人分)

じゃがいも..... 150 g
にんじん..... 40 g
りんご(皮付き)..... 30 g
ロースハム..... 20 g
きゅうり..... 40 g
塩(塩揉み用)..... 0.4 g
「マヨネーズ(低カロリータイプ)..... 大さじ1(12 g)
A ギリシャヨーグルト..... 20 g
「砂糖..... 小さじ1(3 g)
「塩..... 0.4 g

作り方

1. じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切りにします。耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱します。
2. りんごはいちょう切りに、ロースハムは1cm四方に切ります。きゅうりは小口切りにして塩揉みをし、水けを絞ります。
3. じゃがいもの粗熱が取れたら2.を加え、混ぜ合わせたAであえます。

※加熱時間は2人分の目安。じゃがいもがかたい場合は30秒ずつ追加加熱をしてください。
※ギリシャヨーグルトは商品によっては増粘多糖類が含まれるものがあるのでご注意ください。

＼ここがPoint!／

りんごも加えて彩りよい、食べごたえのあるポテトサラダに。マヨネーズにヨーグルトを合わせて、脂質をカット。

1食で栄養&ボリューム満点 手軽に野菜が摂れる 満足スープ編

再燃期におすすめ!



栄養価 (1人分)	
エネルギー	139 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	3.1 g
炭水化物	26.2 g
食物繊維	3.4 g
食塩相当量	1.0 g

玉ねぎ約1個分が摂れる オニオングラタンスープ

■材料(2人分)

玉ねぎ……………400 g
バター……………大さじ1/2(6 g)
A 顆粒コンソメ……………小さじ1(3 g)
水……………300 ml
フランスパン(スライス)……………30 g
カッテージチーズ……………大さじ2/3(10 g)
乾燥パセリ(あれば)……………適量

■作り方

1. 玉ねぎは繊維を断つように極薄切りにして、ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分程加熱します。
2. フライパンにバターを入れて弱火で熱し、1.の玉ねぎを入れて飴色になるまで炒め、Aを加えて10分程煮ます。
3. 煮ている間にフランスパンにカッテージチーズをのせて、オーブントースターでこんがりとするまで焼きます。
4. 器にスープを盛り、3.をのせてあればパセリを振ります。

※加熱時間は2人分の目安。

＼ここがPoint!／

約1個分の玉ねぎが摂れる消化にやさしい満足スープ。玉ねぎは繊維を断ち、電子レンジにかけてから炒めることで時短に。

教えて!管理栄養士さん

- Q 繊維の多い野菜は残渣が気になります。
- A 根菜類やアスパラガス、葉物野菜などの食物繊維が多い野菜は、みじん切りにしたり、加熱後にミキサーやブレンダーで粉碎して繊維を断ち切ることで消化しやすくなります。



※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。

寛解期におすすめ!

※ご自身の体調に合わせて判断してください。



栄養価 (1人分)	
エネルギー	92 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	4.1 g
炭水化物	12.1 g
食物繊維	2.0 g
食塩相当量	0.9 g

繊維質の多い野菜にチャレンジ! ごぼうとにんじんのポタージュ

■材料(2人分)

ごぼう……………50 g
にんじん……………40 g
バター……………大さじ2/3(8 g)
小麦粉……………大さじ1/2(4.5 g)
水……………100 ml
顆粒コンソメ……………小さじ1(3 g)
低脂肪牛乳……………150 ml
小ねぎ(小口切り・お好みで)……………2 g

■作り方

1. ごぼうは斜め薄切りにして水にさらし、水けを取り除きます。にんじんはちょう切りにします。
2. 鍋にバターを入れて中火で熱し、ごぼう、にんじんの順で炒めます。具材がやわらかくなったら小麦粉を加え、炒めます。
3. 小麦粉がなじんだら、水とコンソメを加えてひと煮立ちさせます。ミキサーに入れ、牛乳を加えてなめらかになるまで攪拌します。
4. 鍋に戻し、かき混ぜながら好みの温度まで温めます(沸騰すると分離するので注意します)。器に盛り、小ねぎを散らします。

※ミキサーはハンドブレンダーなどで代用できます。

＼ここがPoint!／

根菜のうま味や甘みを堪能できるスープ。繊維質の多い根菜はしっかりと火を通して、ミキサーにかけることで消化しやすくなります。