

＼潰瘍性大腸炎患者さんのための／

「バランスのよい食事」が わかるきほんの献立

寛解維持期 編

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



揚げ物も工夫次第

ジューシー鶏の唐揚げ献立

定番で人気の鶏の唐揚げも調理の工夫や野菜中心の副菜を組み合わせることで栄養バランスのいい献立になります。不足しがちな食物繊維を補うために主食は麦ご飯でいただきます。

麦ご飯

(押し麦3割入り・150g)

青菜ときのこの おなか和え

鶏の唐揚げ

栄養価 (1人分)

エネルギー	520kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	12.4g
炭水化物	69.7g
食物繊維	5.8g
食塩相当量	2.1g

鶏の唐揚げ

材料(1人分)

鶏もも肉(皮なし)	120g
塩	小さじ1/6 (1g)
酒	小さじ1 (5g)
A こしょう	少々
しょうが(すりおろし)	2g
にんにく(すりおろし)	1/4片 (1g)
片栗粉	適量
油	適量
レモン(くし形切り)	1/8個 (15g)
レタス(ちぎる)	1/2枚 (15g)

作り方

- ① 鶏肉は4 cm大に切り、Aの調味料をさっと混ぜ10分ほどおきます。
- ② フライパンの底から2cmほど油を入れます。菜箸の先を入れて、細かい泡が出るまで中火で加熱します。
- ③ ①の汁けを拭き、片栗粉を薄くまぶします。油に入れて、3分ほどそのまま触らず、きつね色になったらひっくり返します。
- ④ 両面がきつね色になったら、強火にし、表面がカリッとするまで1分ほど揚げます。

- ⑤ 油をしっかりきり、レモンとレタスを添えた器にのせます。

栄養価 (1人分)

エネルギー	260kcal
たんぱく質	23.1g
脂質	11.2g
炭水化物	13.8g
食物繊維	1.0g
食塩相当量	1.2g

ここがPoint!

鶏肉の皮をとることでカロリーと脂質をダウン。衣を薄くつけ、少ない油で、表面はカリッと中はジューシーに仕上げます。

青菜ときのこのおかか和え

材料(1人分)

冷凍ほうれん草	50g
しめじ(石づきをとってほぐす)	1/3パック (30 g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)
かつお節	少々 (1g)

作り方

- ① 耐熱ボウルに冷凍ほうれん草としめじを入れて、ふんわりとラップをかけます。電子レンジ(600W)で2分30秒加熱します。
- ② 粗熱がとれたら、軽く水けを絞り、しょうゆをかけます。かつお節をのせ、食べる時に混ぜてからいただきます。

※電子レンジの加熱時間は1人分の目安。

栄養価 (1人分)

エネルギー	23kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.4g
炭水化物	3.7g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	0.9g

ここがPoint!

冷凍野菜は保存がきき、下ごしらえせずにすぐ使えるので常備しておく便利です。

教えて!管理栄養士さん

Q お肉を食べたいときはどんな種類を選べばいいですか?

A 寛解維持期に控えた方がいい食品はありませんが「お肉の部位を使い分ける」や「調理の工夫」で脂質を摂りすぎないように心がけましょう。鶏肉であれば、むね肉やささ身、豚肉や牛肉であれば赤身の部位は脂質が控えめです。また、鶏肉の皮や脂身を取り除くと脂質を抑えることができます。



※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。

魚介のダシをシンプルに味わう

簡単アクアパッツア献立

ハードルが高いと感じられる魚料理も、煮るだけで簡単。脂質が控えめのあっさりした主菜には、ボリュームのある副菜を添えて、食事全体の満足感をアップさせています。

栄養価 (1人分)

エネルギー	573kcal
たんぱく質	33.4g
脂質	15.6g
炭水化物	77.6g
食物繊維	10.3g
食塩相当量	2.9g

バゲット (60g)

りんご
(100g)

鮭の切り身ときのこの
アクアパッツア風

かぼちゃサラダ

鮭の切り身ときのこのアクアパッツア風

材料(1人分)

生鮭	100g
しめじ	1/2パック(50g)
エリンギ	1/2パック(50g)
プチトマト	5個(50g)
にんにく	1/2片(2.5g)
酒(あれば白ワイン)	大さじ1(15g)
水	50ml
塩	小さじ1/6(1g)
粗びき黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1/4(1g)
ドライパセリ(あれば)	少々

作り方

- ① しめじは石づきをとってほぐし、エリンギは食べやすくさきます。にんにくは包丁の腹でつぶします。
- ② 空のフッ素樹脂加工のフライパンに、しめじとエリンギ、にんにくを入れ、きのこがしんなりするまで中火で炒めます。
- ③ ②に鮭、プチトマト、水を入れ、蓋をして5〜6分ほど煮ます。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り、オリーブ油をかけ、ドライパセリを仕上げに振ります。

栄養価(1人分)

エネルギー	195kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	5.7g
炭水化物	10.7g
食物繊維	4.4g
食塩相当量	1.2g

ここがPoint!

切り身の魚を使えば、すべての材料をフライパンで煮るだけで完成です。

かぼちゃサラダ

材料(1人分)

冷凍かぼちゃ	80g
マヨネーズ	大さじ1(12g)
塩	0.5g
こしょう	少々
レタス	1/6枚(5g)

作り方

- ① 冷凍かぼちゃは袋の表記通り加熱します。熱いうちにつぶし、マヨネーズ、塩、こしょうであえます。
- ② 器にレタスをしき、①のかぼちゃサラダをのせます。

栄養価(1人分)

エネルギー	154kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	8.9g
炭水化物	16.9g
食物繊維	2.9g
食塩相当量	0.8g

ここがPoint!

冷凍のかぼちゃを使えば、面倒な下ごしらえも不要です。

教えて!管理栄養士さん

Q 食物繊維はどのように摂ればいいですか?

- A 腸内環境をよくする上で、食物繊維は欠かせない栄養素。狭窄(きょうさく)がある場合を除いては、意識して摂るように心がけましょう。野菜や果物、きのこや海藻類、また豆や押し麦などにも含まれます。普段なかなか料理をしないという人も、カット済の野菜や冷凍野菜、パック入りの麦ご飯などは調理が簡単で気軽に食物繊維が摂れる商品なので上手く利用してみましょう。





中華
の
献立

ポイントがわかれば料理初心者も簡単

ノンオイルチャーハン献立

チャーハンも作り方のポイントを押さえれば、ノンオイルでもおいしく仕上げることができます。チャーハンが主食と主菜になるので、野菜をたっぷり摂れるスープを副菜に添えます。

レンジでカット野菜のスープ



ノンオイルチャーハン

栄養価 (1人分)

エネルギー	544kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	12.1g
炭水化物	82.8g
食物繊維	2.2g
食塩相当量	4.5g

ノンオイルチャーハン

材料(1人分)

市販パック入りご飯…… 1パック(200g)
卵(Mサイズ) …………… 1個(50g)
焼豚(なければハムも可) …………… 50g
ねぎ(小口切り) …………… 10g
しょうゆ …………… 小さじ1/2(3g)
塩 …………… 小さじ1/6(1g)
こしょう …………… 少々

作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、表示より半分の時間で温めたご飯を入れて混ぜます。
- ② 空のフッ素樹脂加工のフライパンを中火で熱し、①をパラパラになるまで炒めます。
- ③ ②に焼豚とねぎを加えてさらに炒め、塩、こしょう、しょうゆで味をととのえたら、器に盛ります。

栄養価(1人分)

エネルギー 503kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 9.9g
炭水化物 78.1g
食物繊維 0.9g
食塩相当量 2.8g

ここがPoint!

パック入りのご飯を短めの時間で加熱するのがパラッと仕上げるポイントです。

汁

レンジでカット野菜のスープ

材料(1人分)

カット野菜 …………… 70g
水 …………… 100ml
顆粒鶏がらスープの素
…………… 小さじ1(2.5g)
塩 …………… 0.5g
しょうが(すりおろし) …………… 2g
ごま油 …………… 小さじ1/2(2g)

作り方

- ① 深めの耐熱容器にすべての材料を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分30秒～4分加熱すれば完成です。
※電子レンジの加熱時間は1人分の目安。

栄養価(1人分)

エネルギー 41kcal
たんぱく質 1.2g
脂質 2.2g
炭水化物 4.7g
食物繊維 1.3g
食塩相当量 1.7g

ここがPoint!

カット野菜はコンビニでも手に入る便利商品です。

教えて!管理栄養士さん

Q 調理をするときに使う油の量を控えるにはどうすればいいですか?

A 脂質を摂りすぎないように1日に調理で使う油は小さじ1杯程度を目安にします。フッ素樹脂加工のフライパンを用いたり、材料は下ゆでや電子レンジで加熱すると少ない油でも上手に炒められます。また強火ではなく中火で炒めると、材料がパサつきにくくなります。たまに食べたい揚げ物は、衣を薄くつけるようにすると油の吸収を少なくできます。



食事のきほん

「バランスのよい食事」ってなんですか？

寛解維持期では、腸の炎症が落ち着き、日常生活を問題なく過ごせることが多くなります。この時期は、健康な人と同じような食生活を送ることが可能です。ただ、何でも好きなものを好きなだけ食べていいというわけではなく、寛解状態を維持するためにも、栄養バランスのよい食事を心がけます。

POINT

1 主食・主菜・副菜をそろえる

「栄養バランスのよい食事」とは、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、そしてミネラルといった栄養素がまんべんなく摂れる食事のことです。「主食」「主菜」そして「副菜＋(汁)」といった献立スタイルの食事を意識すると、これらの栄養素が揃いやすくなります。そのためには、「主食」「主菜」「副菜＋(汁)」をそろえることがポイントです。

▼ バランスのよい献立の例

【主菜】
主にたんぱく質を多く含む
肉、魚、卵、大豆製品などの料理

【主食】
主に炭水化物を多く含む
ご飯、パン、麺類など

【副菜＋(汁)】
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む
野菜、きのこ、海藻などを使った料理

▼ 丼ものやカレーライスの場合

・親子丼の場合

【主食】 【主菜】 【副菜】



野菜が十分でないことが多いのでサラダや海藻の入った汁をそえてみましょう。

・具材たっぷりカレーライスの場合

【主食】 【主菜】 【副菜】

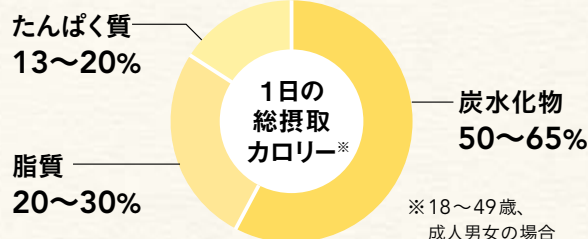


具材たっぷりのカレーは主食主菜副菜も兼ねられますが、プラスもう1品副菜があるといいでしょう。

POINT

2 脂質の摂りすぎに注意する

脂質を一度に大量に摂取すると下痢や腹痛の原因になります。制限をする必要はありませんが、日本人の食事摂取基準では、脂質は1日の総摂取カロリーの20～30%程度が理想とされています。



参考) 日本消化器病学会編:炎症性腸疾患 (IBD) 診療ガイドライン2016, p41

厚生労働省:日本人の食事摂取基準 (2020年版)

