

潰瘍性大腸炎患者さんのための

「消化にいい食事」がわかる きほんのレシピ

再燃期編

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



消化にやさしく安心して食べられ、家族で楽しめる

いつものお粥やうどんを簡単アレンジ

忙しいときやランチにもおすすめ。野菜やたんぱく質も摂れるレシピです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	357 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	6.7 g
炭水化物	54.1 g
食物繊維	4.0 g
食塩相当量	2.6 g

・所要時間・

15分以内

キャベツの豆乳みそうどん

■材料(1人分)

うどん(冷凍)……………1玉(200 g)
キャベツ……………60 g
豚もも肉(脂身なし)……………30 g
大根……………40 g
和風だしの素……………小さじ1/3(1 g)
水……………150 ml
無調整豆乳(低脂肪牛乳でも)……………100 ml
みそ……………大さじ2/3(12 g)

■作り方

1. キャベツはざく切りに、大根は厚さ3mmのちょう切りにします。豚肉は食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋に水とだしの素を入れて沸騰させ、中火にして豚肉と野菜を入れます。大根がやわらかくなったらうどんを入れます。
3. うどんがほぐれたら豆乳を加えて沸騰する直前まで加熱し、みそを溶きます。器に盛って完成です。

▼ここがPoint!▼

たっぷりの具材と豆乳を使ったコクのあるつゆで満足感が得られる一杯。お鍋1つで作れて15分で完成。昼食や遅めの夕食にも。

Q 再燃期に腸に負担をかけない食事とはどんな食事ですか?

- A 大切なのは腸の炎症を起こさない、ひどくさせないことです。一般的に、腸に負担をかけない食事というと、消化にいいお粥やうどんを想像しますが、肉や魚、野菜などもきちんと摂っていただきたいです。あさりやイカ、タコなどの魚介類は消化に時間のかかる食品ではありますが、低脂肪でたんぱく質豊富、鉄分や亜鉛などのミネラルも摂れます。よく噛んでいただきます。



※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。

栄養価 (1人分)

エネルギー	265 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂質	2.1 g
炭水化物	46.3 g
食物繊維	1.6 g
食塩相当量	1.7 g

所要時間

15分以内

トマトジュースでリゾット風粥

材料 (1人分)

ご飯	100 g
トマトジュース	100 g
あさり水煮(固形量)	40 g
玉ねぎ(みじん切り)	40 g
水	大さじ2(30 g)
顆粒コンソメ	小さじ1/2(1.5 g)
塩	0.5 g
カッテージチーズ	大さじ1(15 g)

作り方

1. 耐熱ボウルに、カッテージチーズ以外の材料を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱します。
2. 一度取り出してからかき混ぜ、ラップをしてさらに1分加熱します。器に盛り、カッテージチーズをのせます。

※加熱時間は1人分の目安です。

ここがPoint!

脂質が控えめでもあざりとトマトのうま味が溶け込んで満足できる味わいです。15分以内で作れるので忙しいときにもおすすめ。

消化にやさしく安心して食べられ、家族で楽しめる

お腹を満たすノンオイル丼

消化にやさしいノンオイル丼。お腹をしっかりと満たしてくれるレシピです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	469 kcal
たんぱく質	27.0 g
脂質	7.0 g
炭水化物	70.6 g
食物繊維	1.6 g
食塩相当量	2.2 g

所要時間
15分以内

鶏むね肉でとろとろ親子丼

■ 材料 (1人分)

ご飯……………150 g
鶏むね肉(皮なし)……………40 g
砂糖(鶏肉用) ……小さじ1(3 g)
玉ねぎ……………70 g
卵(Mサイズ)……………1個(50 g)
【煮汁】
めんつゆ(3倍濃縮)
……………大さじ1弱(20 g)
水……………110 ml
【水溶き片栗粉】
片栗粉……………小さじ2/3(2 g)
水……………大さじ1(15 g)

■ 作り方

1. 鶏むね肉は一口大に切り、砂糖を揉み込んで5分ほどおきます。玉ねぎは幅1cmのくし形切りにします。
2. 鍋に1.と煮汁の材料を入れて弱火にかけ、玉ねぎが透き通るまで煮ます。中火にして水溶き片栗粉でとろみを付けます。
3. 溶きほぐした卵を回し入れて、好みの固さに火を通します。器に盛ったご飯の上にのせて完成です。

＼ここがPoint!／

とろとろ卵と甘辛い味付けがたまらない親子丼。ぱさつきやすい鶏むね肉も砂糖を揉み込むことでやわらかくなります。お粥にも。

Q 油はすべて避けた方がいいですか?

- A 調理の工程で使用する油はできるだけ控え、フッ素樹脂加工されたフライパンなどを活用してノンオイルで調理するのが望ましいでしょう。揚げ物やスナック菓子は食べ過ぎないようにしましょう。魚に含まれる脂にはオメガ3系脂肪酸が多く含まれていたり、肉や卵にも体に必要な脂が含まれていますので、こうした食材からの摂取が必要です。



※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。

栄養価 (1人分)

エネルギー	404 kcal
たんぱく質	17.3 g
脂質	5.7 g
炭水化物	66.8 g
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	1.6 g



所要時間
15分以内

消化にやさしい麻婆豆腐風丼

■ 材料(1人分)

ご飯	150 g
絹ごし豆腐	150 g
鶏ささ身ひき肉	20 g
長ねぎ(みじん切り)	10 g
にんじん(みじん切り)	10 g
しょうが(すりおろし)	2 g
みそ	大さじ1/2(9 g)
オイスターソース	小さじ1/2(3 g)
みりん	小さじ1弱(5 g)
水	60 ml

【水溶き片栗粉】

片栗粉	小さじ2/3(2 g)
水	大さじ1(15 g)

■ 作り方

1. 豆腐は1cm角に切ります。Aの材料をフライパンに入れて中火にかけ、木べらなどでかき混ぜながら肉に火が通るまで煮ます。
2. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐を加えます。豆腐が温まったら、器に盛ったご飯の上にかけて完成です。

＼ここがPoint!／

香辛料を使わない胃腸にやさしい麻婆豆腐丼。辛みがなくても、オイスターソースとしょうがの風味やコクで中華気分を楽しめます。

消化にやさしく安心して食べられ、家族で楽しめる

お粥やうどんに飽きたときに

お粥やうどんばかりで飽きてしまったときに。一味違うアレンジレシピです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	216 kcal
たんぱく質	10.4 g
脂質	4.1 g
炭水化物	34.9 g
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	0.6 g

所要時間
30分以内

バナナ入りパンプディング

材料 (1人分)

食パン(6枚切り) …… 1/2枚 (30 g)
バナナ …………… 約1/2本 (40 g)
卵(Mサイズ) …… 1/2個 (25 g)
スキムミルク …… 大さじ2 (12 g)
湯 …………… 70 ml
砂糖 …………… 大さじ1/2 (4.5 g)
粉糖(あれば) …… 適量
ミント(あれば) …… 適量

作り方

1. 食パンは2cm角に、バナナは幅7mmの輪切りにします。スキムミルクを湯でしっかりと溶かします(熱い場合は冷まします)。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、1.のスキムミルクと砂糖を入れてしっかりと混ぜます。食パンを加え、5分ほどおき、卵液を吸わせます。
3. 耐熱容器に2.を卵液ごと入れ、バナナをのせます。卵液が固まり、表面に焼き目がつくまでオーブントースターで焼きます。
4. あれば粉糖を振り、ミントを飾ります。

＼ここがPoint!／

スキムミルクを使うことでたんぱく質が補え、脂質もカット。バナナのやさしい甘みで朝食や間食として家族で楽しめます。

Q 再燃期にそのまま食べられる市販品はありますか?

A 低脂肪で高エネルギー・高たんぱく質のものがおすすめです。無脂肪ヨーグルトやサラダチキン、ちくわなどの練り物をはじめ、糖質がしっかり摂れ脂質の少ないみたらし団子などの和菓子も小腹が空いたときにぴったりです。脂質を控える意味では、パンよりおにぎり(鮭や梅)、ラーメンよりそばやうどんを選ぶといいですね。



※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。



栄養価 (1人分)

エネルギー	217 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	0.8 g
炭水化物	39.4 g
食物繊維	2.8 g
食塩相当量	2.5 g

所要時間
15分以内

電子レンジでフォー風春雨スープ

■ 材料 (1人分)

春雨	40 g
サラダチキン(プレーン)	50 g
玉ねぎ	20 g
もやし	140 g
ナンプラー(なければしょうゆ)	小さじ1(6 g)
レモン汁	小さじ1/2(2.5 g)
A 鶏がらスープの素	小さじ1/3強(1 g)
水	200 ml
レモン(半月切り・お好みで)	適量
ブロッコリースプラウト(お好みで)	適量

■ 作り方

1. 春雨はキッチンバサミで10cmにします。サラダチキンは幅5mmのそぎ切り、玉ねぎは繊維を断つようにごく薄切りにします。
2. 耐熱ボウルに春雨、サラダチキン、もやし、玉ねぎの順に入れます。Aを加えてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱します。
3. 器に盛り、お好みでレモンとブロッコリースプラウトを飾って完成です。

※加熱時間は1人分の目安です。

＼ここがPoint!／

胃腸に負担をかけずにエスニック料理を楽しめます。サラダチキンを使うことで手軽にたんぱく質が摂れ、食べごたえもアップ。

再燃期の食事のきほん

「消化にいい食事」ってなんですか？

再燃期には、炎症が起こっている消化器官にできるだけ負担をかけないことが大切です。消化器官に負担をかけると言われているのが脂肪や残渣（不溶性食物繊維）、刺激物（香辛料など）です。一方で、体に必要なエネルギーやたんぱく質などはしっかりと摂る必要がありますので、低脂肪・低残渣・低刺激で高エネルギー・高たんぱく質の食事がきほんです。

・・・ 気をつけたい食べ物・飲み物 ・・・

1. **ごぼう、きのこ類、こんにゃく**などの不溶性（水に溶けない）食物繊維
2. **揚げ物、スナック菓子**
3. **ハム・ソーセージ**などの食肉製品
4. 刺激物（**香辛料を多く含むもの**）
5. **コーヒー、アルコール、その他冷たい飲み物**

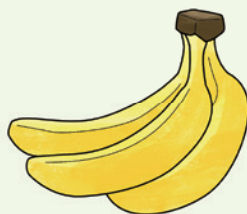


・・・ 上手に摂り入れたい食品 ・・・



サバ缶、いわし缶、ツナ水煮缶

オメガ3系脂肪酸が含まれており、たんぱく質やビタミン・ミネラルなども摂れ、生の魚を調理するよりも気軽に魚をいただけます。



果物（バナナやりんご等）

水に溶けやすく腸にいい働きをする水溶性食物繊維が摂れ、ビタミンなども摂れます。



野菜ジュース

野菜よりも低残渣で野菜のビタミン・ミネラルが摂れます。料理に使うのもおすすめです。

参考） 松本誉之、斎藤恵子ほか：潰瘍性大腸炎・クローン病の人の食事；女子栄養大学出版部：2008。
田中可奈子、酒井英樹、石川由香：クローン病・潰瘍性大腸炎の安心ごはん；女子栄養大学出版部：2014。

※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2015年版<七訂>」より算出しています。

