

潰瘍性大腸炎患者さんのための
よくあるお悩み解消レシピ

お腹の張りが気になるとき

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



食べごたえもしっかり!ご家族も若い方も楽しめる

腸内環境を改善するおかず

腸内環境に良いとされる水溶性食物繊維や乳酸菌を含む発酵食品を取り入れたレシピです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	212 kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	5.8 g
炭水化物	24.9 g
食物繊維	3.5 g
食塩相当量	1.5 g

・所要時間・
30分以内

切り干し大根入り豆腐シュウマイ

■ 材料 (1人分)

シュウマイの皮 …… 6枚 (18 g)
木綿豆腐 …… 50 g
鶏むねひき肉 …… 50 g
切り干し大根 …… 10 g
キャベツ (レタスも可) …… 20 g
ぽん酢しょうゆ… 大さじ1 (18 g)
しょうが (すりおろし) …… 2 g
オイスターソース
A …… 小さじ1/2 (3 g)
片栗粉 …… 小さじ1 (3 g)
砂糖 …… 小さじ1/3 (1 g)

■ 作り方

1. 切り干し大根は水に10分程浸けて戻し、粗みじんにします。
2. 豆腐はペーパータオルで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ (600W) で40秒程加熱し、水きりをします。
3. ボウルにひき肉と豆腐、Aを入れ、粘りけがでるまで練り、切り干し大根を加えて混ぜ合わせます。
4. 1人6個になるように丸めてから、シュウマイの皮で包みます。耐熱皿にキャベツをしき、くっつかないように間隔をあけて並べます。
5. ラップをして電子レンジ (600W) で4分加熱します。シュウマイとキャベツを器に盛り、ぽん酢しょうゆを付けていただきます。

▼ ここがPoint! ▼

電子レンジで作れる豆腐シュウマイ。切り干し大根を加えることで食物繊維が摂れ、食感も楽しめます。

※加熱時間は1人分の目安。
加熱が足りないようだったら、20秒ずつ追加で加熱してください。

Q 食物繊維を摂ってもいいんですか?

A 狭窄がなく、症状が落ち着いているときであれば、特に制限はありません。食物繊維は腸内環境を整える善玉菌のエサとなって、善玉菌を増やす働きを持つ「プレバイオティクス」のひとつ。また、バナナ、リンゴ、桃などの果物に多く含まれる水溶性食物繊維のペクチンは、便中の水分を吸収し、下痢を軽減するといわれています。



※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	181 kcal
たんぱく質	20.9 g
脂質	4.0 g
炭水化物	17.1 g
食物繊維	5.4 g
食塩相当量	1.6 g

所要時間
15分以内

鮭とじゃがいもの塩麹みそ包み焼き

材料(1人分)

鮭(切り身).....1切れ(80 g)
塩麹.....小さじ1/2(2.5 g)
じゃがいも.....40 g
玉ねぎ.....30 g
冷凍ほうれん草.....30 g
【みそだれ】
みそ.....大さじ1/2(9 g)
みりん.....大さじ1/2(9 g)

作り方

1. 鮭に塩麹をまぶし、5分程おきます。じゃがいもは厚さ5mmの半月切りに、玉ねぎはくし形に切ります。みそだれを合わせます。
2. 30cm×30cmくらいのクッキングシートを広げ、中央にじゃがいも、鮭、玉ねぎ、ほうれん草の順でのせ、たれをかけます。
3. 上下のシートを合わせて折りたたみ、両サイドをキャンディー包みにします。
4. フライパンに3.をのせて、大さじ1の水(分量外)を加えて蓋をし、中火で約8分加熱します。

※じゃがいもの火の通りが心配な方は、電子レンジ(600W)で1分程加熱してから包んでください。

ここがPoint!

塩麹のうま味が効いた鮭に、じゃがいもなどの具材を合わせて食べごたえも十分。包み焼きにすることで油を減らせて洗い物も簡単。

忙しい朝や間食として手軽に取り入れられる 腸内環境を改善するおやつ&飲み物

子どもから大人まで、家族で楽しめるデザートです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	110 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	0.3 g
炭水化物	28.1 g
食物繊維	1.5 g
食塩相当量	0.2 g

所要時間
5分以内

りんごと甘酒のホットスムージー

■ 材料 (1人分)

りんご(皮付き) 50 g
麹甘酒 100 g
レモン汁 小さじ1/3弱 (1.5 g)
りんご(飾り用・お好みで) 適量

■ 作り方

1. 材料をすべてミキサーに入れて攪拌します(ミキサーがないときはりんごをおろし器ですりおろして、他の材料と混ぜ合わせます)。
2. 耐熱容器に入れて、電子レンジでお好みの温かさに加熱します。お好みで薄切りにしたりんごを飾ります。
※りんごは体調によって皮をむいてください。

＼ここがPoint!／

腸内環境に良いとされるりんごと甘酒を使ったホットスムージー。やさしい甘さと酸味でご家族で楽しめます。朝食や間食に。

Q 乳酸菌は積極的に摂った方がいいですか?

A 乳酸菌やビフィズス菌などの「プロバイオティクス」と呼ばれる善玉菌そのものを摂取することは腸内環境を整えるひとつの方法なのでおすすめです。ただし、「プロバイオティクス」だけを摂取しても食物繊維などの腸内細菌のエサとなるプレバイオティクスがなければ、増えることができません。プロバイオティクスとプレバイオティクスの両方をバランスよく摂ることが大切です。



※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	387 kcal
たんぱく質	16.3 g
脂質	7.6 g
炭水化物	66.1 g
食物繊維	4.6 g
食塩相当量	1.1 g

所要時間
15分以内

ヨーグルトでフルーツサンド

■ 材料 (1人分)

食パン(8枚切り 1人2枚) … 90 g
ギリシャヨーグルト … 80 g
はちみつ … 大さじ1/2(10.5 g)
桃缶(固形量) … 60 g
ミント(飾り用) … 適量

■ 作り方

1. 桃は幅7mm程の半月切りにします。ギリシャヨーグルトとはちみつを混ぜ合わせヨーグルトクリームを作ります。
2. 2枚の食パンの片面に耳から1cm程内側まで1.のクリームを半量ずつ塗り、1枚の真ん中に少しずつ重なるように桃をのせ、もう1枚で挟みます。
3. ラップできつめに包んで冷凍庫で10分程寝かせ、半分にカットします。器にのせ、ミントを飾ります。

※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ているものがあるのでご注意ください。

▼ ここがPoint! ▼

生クリームの代わりに腸内環境にも良いギリシャヨーグルトを使った、脂質控えめがうれしいフルーツサンドです。

気になるお腹の張りに お腹の張りを和らげるレシピ

お腹の張りが気になるときに試してみたい、海外で報告されている低FODMAP食の考えを取り入れたレシピです。

栄養価 (1人分)

エネルギー	422 kcal
たんぱく質	26.2 g
脂質	4.0 g
炭水化物	75.4 g
食物繊維	6.3 g
食塩相当量	1.7 g

・所要時間・
15分以内

チキンのトマト煮込みごはん

■ 材料 (1人分)

鶏むね肉(皮なし)	80 g
酒	小さじ1 (5 g)
片栗粉	大さじ2/3 (6 g)
冷凍ブロッコリー	80 g
ケチャップ	大さじ2 (36 g)
顆粒コンソメ	小さじ1/3 (1 g)
バター	小さじ1/2 (2 g)
水	大さじ1 (15 g)
ごはん	150 g

■ 作り方

1. 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして耐熱ボウルに入れ、酒を振って5分程おき、片栗粉をまぶします。
2. ブロッコリーを1.の鶏肉の上にのせてAを加えます。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱します。
3. 一旦取り出し、スプーンなどでかき混ぜてから、さらに2分加熱します。器にご飯と一緒に盛って完成です。

※加熱時間は1人分の目安。

＼ここがPoint!／

電子レンジで15分で作れる濃厚なソースがおいしい、チキンのトマト煮込み。野菜もしっかりと摂れ、栄養バランスの良い一皿です。

Q お腹が張りやすい食材はありますか?

A いも類やオリゴ糖が含まれる玉ねぎやにんにくなどは、お腹が張りやすい、ガスが溜まりやすいといわれることが多い食品です。ただし、お腹が張りやすい食品もその人やその日の体調によってさまざまですので、どんな食品を食べたときにお腹が張ったか覚えておくといいですね。「悪玉菌」が腸内で増加するとガスが発生しやすいことも知られていますので、腸内環境を整えることも大切です。



※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	132 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	0.8 g
炭水化物	28.8 g
食物繊維	0.2 g
食塩相当量	0.2 g

所要時間
30分以内

フライパンで米粉のベリー蒸しパン

■材料 (1人分・1個分)

※底5cm、高さ3cmの紙カップ使用

米粉	25 g
ベーキングパウダー	
A	小さじ1/4 (1 g)
砂糖	大さじ2/3 (6 g)
無調整豆乳	大さじ2 (30 g)
冷凍ミックスベリー	10 g

■作り方

1. ボウルにAを入れて泡立て器で混ぜたら豆乳を加えてなめらかになるまで攪拌します。凍ったままベリーを加えて混ぜ合わせます。
2. ココットやプリンカップなどに紙カップを入れ、6割くらいまで生地を注ぎ入れます。
3. 2cm程水を張ったフライパンに並べ、蓋をして、弱火で12～15分蒸します。竹串を刺し生地がついてこなければ完成です。

※2人分からは作りやすい分量です。

＼ここがPoint!／

もっちり食感で腹持ちが良い米粉の蒸しパン。ミックスベリーはバナナなどにアレンジも自在。持ち運びも簡単で朝食や間食に。

お腹の張りが気になるときの食事

腸内環境を改善する

腸内細菌は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」3つのグループに大きく分けられ、そのバランスを保ちながら「腸内フローラ（腸内細菌叢）」を形成しています。腸に良い働きをする善玉菌が優位であれば、お腹の調子を整えることができます。

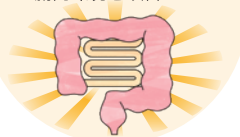
・プロバイオティクス・

腸内環境を整える善玉菌を摂れる食品



相乗効果

両方組み合わせて摂ることで効果的に腸内環境を改善



・プレバイオティクス・

善玉菌のエサになる食品



参考）公益財団法人腸内細菌学会 厚生労働省 e-ヘルスネット「腸内細菌と健康」

お腹の張りを和らげるとされる低FODMAP食

小腸で吸収されにくい短鎖炭水化物のFODMAPといわれる食品の過剰摂取により腸内環境の乱れが生じることがあり、FODMAPが多く含まれる食事を避けることで、お腹の張りや腹痛などを改善させることが海外で報告されています。しかし、FODMAP食は腸内環境に良い働きをする食品も多いため、すべての潰瘍性大腸炎患者さんに勧められるわけではありません。

FODMAPとは

Fermentable：発酵性のある食品

Oligosaccharides：オリゴ糖

Disaccharides：二糖類、ラクトース（乳糖）

Monosaccharides：単糖類、フルクトース

And Polyols：ポリオール

高FODMAP食品



低FODMAP食品



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

※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<8訂>」より算出しています。

