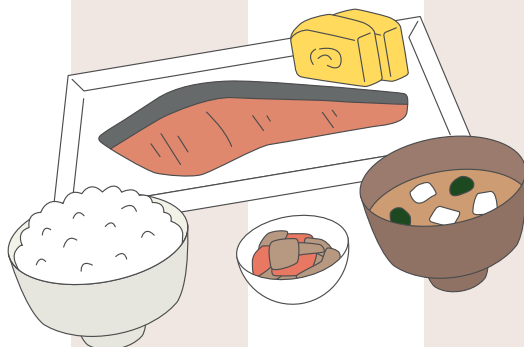
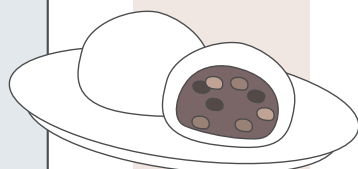
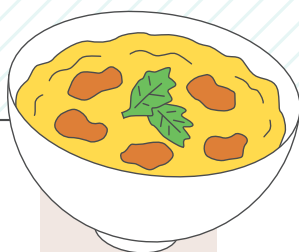


● 潰瘍性大腸炎患者さんのための ●

外食 / 惣菜 / コンビニ食 選び方ガイド



初めてさんでも
かんたん &
時短レシピ
付き

監修

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 国崎 玲子先生



おいしい健康

\\ おしえて管理栄養士さん //

外食 / 惣菜 / コンビニ食 との

上手な付き合い方



友人や家族と外食を楽しんだり、忙しいときは、惣菜やコンビニの商品で

食事をすませることもあると思います。

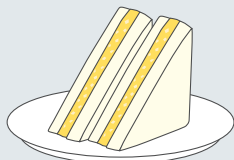
そんなときに気になるのが、家庭の食事と比べて多くなりがちな脂質の量。

外食や惣菜、コンビニ食で脂質の摂取量を抑える工夫を紹介します。

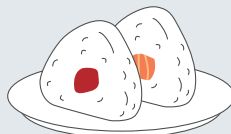
選ぶなら
どっち？

気になる 脂質を抑える 選び方

サンドイッチよりおにぎり2個



たまごサンドイッチ(1パック)
281kcal/脂質18.2g



おにぎり2個(梅・鮭)
376kcal/脂質3.0g

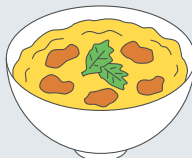
ここがポイント！

サンドイッチは、マヨネーズやバターが使われているので、全体的に脂質が多い。おにぎりは脂質が控えめで、エネルギーも確保できるのでおすすめ。体調がよくないときは海苔を除くと、より安心。

テイクアウトは牛丼より親子丼



牛丼(並)^{※1}
633kcal/脂質23.6g



親子丼(並)^{※1}
620kcal/脂質12.1g

ここがポイント！

牛丼は、脂身が多い部位が使われているので注意が必要。親子丼は牛丼に比べて脂質が控えめで、牛丼よりもたんぱく質がしっかり摂れる。

コンビニスイーツは洋菓子より和菓子



ニューヨークチーズケーキ
306kcal/脂質24.6g



大福(大)
256kcal/脂質0.2g

ここがポイント！

スイーツが食べなくなったら、大福やみたらし団子など、和菓子がおすすめ。バターや生クリームが使われているケーキなどは、小ぶりでもかなりの脂質が含まれる。

【上手に付き合うポイント】

POINT
01

自分が食べられるものを見つける

急な外出や、料理ができないときのために、体調がよいときに試してみるなどして、安心して食べられるメニューやお店、商品を見つけておきましょう。

POINT
02

商品の栄養成分表示・原材料表示を確認する

外食や惣菜、コンビニの商品は、ぱっと見何が使われているかわからないので、意外なものに脂質が多く含まれていたり、増粘多糖類などなるべく避けたい原材料が使われていることも。可能な限り表示を確認するようにしましょう。

ハンバーグよりチキステーキ



ハンバーグ(合いびき70g)
333kcal/脂質22.0g

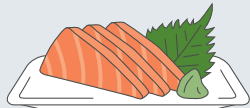


チキステーキ・グリル(80g)
226kcal/脂質17.4g

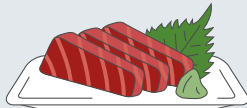
ここがポイント!

ひき肉を使うハンバーグより、チキステーキ(グリル)のほうが脂質控えめで、たんぱく質も摂れる。どうしてもハンバーグを食べたいときは、デミグラスなどの洋風ソースより、和風ソースのほうが脂質が抑えられる。

サーモンよりまぐろ赤身



サーモン刺し身 1人前(60g)^{※2}
134kcal/脂質10.2g



まぐろ赤身刺し身 1人前(60g)^{※2}
69kcal/脂質1.4g

ここがポイント!

魚は種類や部位によって、含まれる脂質量に大きな差がある。お刺し身や寿司を選ぶとき、サーモンよりまぐろの赤身は脂質が控えめで、ヘム鉄が摂れるので貧血対策にもおすすめ。

焼き鳥は皮1本より、ねぎま2本



鶏皮(たれ)
1本
188kcal/脂質18.1g



ねぎま(たれ)
2本
116kcal/脂質3.6g

ここがポイント!

焼き鳥は、皮1本より、ねぎま2本のほうが脂質が控えめ。選ぶ部位を工夫すると、脂質を抑えられる。ささ身やむね肉もおすすめ。



電子レンジを使って かんたん&時短レシピ

電子レンジだけで作れて、アレンジもできるかんたんレシピを紹介します

再燃期におすすめ

栄養価(1人分)

エネルギー	211kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	0.8g
炭水化物	39.4g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	2.5g



胃腸にやさしい エスニック料理

フォー風春雨スープ

材料 (1人分)

春雨	40g
サラダチキン(プレーン)	50g
玉ねぎ	20g
もやし	40g
ナンプラー (なければしょうゆ)	小さじ1(6g)
A レモン汁	小さじ1/2(2.5g)
鶏がらスープの素	小さじ1/3強(1g)
水	200ml
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、玉ねぎ、もやしの順で入れます。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。

ここがポイント!

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。

アレンジ

春雨 ▶ うどん

電子レンジは ここがうれしい



01

調理時間が 短くてすむ

コンロで炒めたり、煮たりするの比べて、火の通りが早いため、短時間で作れます。

02

洗い物が少ない

鍋などの調理器具を使わないため、洗い物が少なくすみます。

03

油を減らせる

炒め油が不要なので、余分な油を使わずにすみます。

寛解期におすすめ

※ご自身の体調に合わせて
お召し上がりください

栄養価（1人分）

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

野菜もしっかりと摂れ、栄養バランスのよい一皿 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）	80g
酒	小さじ1（5g）
片栗粉	大さじ2/3（6g）
冷凍ブロッコリー	80g
ケチャップ	大さじ2（36g）
顆粒コンソメ	小さじ1/3（1g）
バター	小さじ1/2（2g）
水	大さじ1（15g）
ごはん	150g

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。

ここがポイント！

お腹の張りが気になるときに試してみたい、低FODMAP※の考えを取り入れたレシピです。

アレンジ

鶏むね肉	▶ 豚もも肉
冷凍ブロッコリー	▶ 冷凍アスパラ 冷凍いんげん

※FODMAP（小腸で吸収されにくい短鎖炭水化物）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食は腸内環境により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すすめられるわけではありません。



缶詰・冷凍食材を使って かんたん&時短レシピ

缶詰や冷凍食材を活用して、時短でつくれる朝ご飯や間食にもぴったりのレシピを紹介します

再燃期におすすめ



栄養価(1人分)

エネルギー	246kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	2.1g
炭水化物	46.1g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	1.7g

うま味がギュッと詰まったあさり缶と電子レンジにおまかせ

トマトジュースでリゾット風粥

材料 (1人分)

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

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。

ここがポイント!

あさは、鉄やカルシウムなど、潰瘍性大腸炎患者さんが意識的に摂りたい栄養素を含みます。

アレンジ

あさり缶 ▶ ツナ缶
さば缶

缶詰・冷凍食材は ここがうれしい



01

常備(長期保存) できる

常備しておけば、急な体調の変化で買い物に行けないときでも安心です。

02

お財布にやさしい

季節で価格変動の大きい生鮮食品も一定の価格で手に入り、使いたい分だけ小分けにして使えるので経済的です。

03

下処理が いらない

皮剥きや下ゆでなどが不要なので時短になります。

寛解期におすすめ

※ご自身の体調に合わせて
お召し上がりください

栄養価(1人分)

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



腸内環境を整えるのに役に立つヨーグルトでアレンジ

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) …… 2枚(90g)
ギリシャヨーグルト …… 80g
はちみつ …… 大さじ1/2(10.5g)
桃缶または冷凍(固形量) …… 60g
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のをせ、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。

ここがポイント!

生クリームの代わりにギリシャヨーグルトを使うことで、脂質を抑えられ、たんぱく質も摂れます。

アレンジ

桃 ▶ 冷凍マンゴー、ストロベリー、バナナ(酸味の少ない果物)

監修の先生のメッセージ

潰瘍性大腸炎は慢性的な炎症性腸疾患の一種で、腹痛や下痢、血便などの症状が現れる病気です。発症年齢のピークは男女ともに20代と若年のため、外食や市販の惣菜などを利用する方も多いかと思います。ここでは、外食や市販品を利用するときの食事のポイントや電子レンジ、冷凍食材などを活用して手軽に調理できるレシピを紹介しています。本冊子が潰瘍性大腸炎患者さんの食事選びの手助けになることを願っています。

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 国崎 玲子先生

潰瘍性大腸炎患者さんのための 食事のきほん

主食・主菜・副菜をそろえる

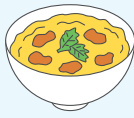
「栄養バランスのよい食事」とは、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、そしてミネラルといった栄養素がまんべんなく摂れる食事のことです。「主食」「主菜」そして「副菜＋(汁)」といった定食スタイルの食事を意識すると、これらの栄養素がそろいやすくなります。



これでも
OK

親子丼とおひたし

具だくさんナポリタン



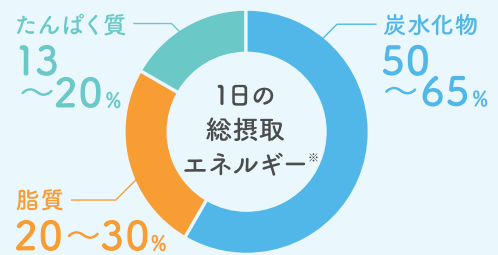
【主食・主菜】

【副菜】

【主食・主菜・副菜】

脂質の摂りすぎに注意

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。寛解期のときは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日の総摂取エネルギーの20～30%程度が理想とされています。

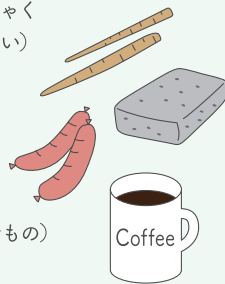


※18～49歳、男女の場合

体調が悪いときは

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



上手に取り入れたい食品



さば缶、いわし缶、ツナ缶

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取り入れられます。



果物
(バナナやりんご等)

水に溶けやすく腸により働きをする水溶性食物繊維が摂れ、ビタミンなども補えます。



野菜ジュース

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

参考) 難治性炎症性腸管障害に関する調査研究(鈴木班): 炎症性腸炎患者さんの食事について Q&A

厚生労働省: 日本人の食事摂取基準(2020年版)

松本 登之、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>

UCトゥモロー

検索

