



# IBD栄養科だより



## 今月のトピックス 食品の選び方(主食編)

分類	症状が落ち着かない時	寛解期	控え目にしたほうが良いもの
穀類	お粥、白米、うどん、冷麦、そうめん、もちなど	胚芽米、スパゲッティ、マカロニ、ビーフン、食パン、フランスパンなど	ラーメン、インスタントラーメン(※かん水が入っている、脂肪が多い) バターロール、クロワッサン、デニッシュ、揚げパン、調理パン(脂肪が多い) レーズンパン(繊維が多い) とうもろこし、ポップコーン、コーンフレーク(繊維が固く、多い)
イモ類	じゃが芋	里芋、長芋、さつま芋(皮は除く)(さつま芋は発酵しやすいので一度に摂る量は控える)	こんにゃく(消化が悪い)

※かん水...炭酸カリウムや炭酸ナトリウム等で、たんぱく質を変性させるため消化が悪くなる。

IBDの食事療法の基本は**高エネルギー**、**低脂肪**、**低刺激(低繊維)食**となります。ごはん、粥、もち、麺などの主食をしっかり食べてエネルギーを確保することをおすすめします。主食となる炭水化物は食事抗原となりにくく、また効率のよいエネルギー源です。なかでも**お米は難消化性でんぷん**(レジスタントスターチ)の含有量が多く、難消化性でんぷんは便を固めたり、大腸内で腸内細菌によって発酵・分解されて腸管粘膜のエネルギー源となるなど食物繊維と同じような働きをしてくれます。ただし、症状が落ち着かない時や寛解期に摂取する食品も食べ過ぎたりよく噛まないとお腹に負担がかかります。食事のカロリーの6割~7割(成人男性でご飯210g/1食)程度を主食で摂るのが理想的です。

## IBDレシピ

### 卵とじうどん

★材料★(2人分)

干しうどん 乾	120g
鶏もも皮なし	60g
かまぼこ	20g
卵	1個
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
長ネギ	10g
薄口しょうゆ	小さじ4強
みりん	小さじ2弱
塩	少々
だし汁	600cc

★作り方★

○下準備○

干しうどんはたっぷりのお湯でゆでておく。

かまぼこにんじんは短冊切り、玉ねぎは5mm程度の薄切り、長ネギは斜め薄切りにしておく。

①だし汁を作り(カツオと昆布だし)、薄口しょうゆ、みりん、塩で味付けする。

②①のだし汁を200cc取りだし、鶏もも、にんじん、玉ねぎを煮る。あくを取り、火が通ったらかまぼこ、長ネギを入れ、割ほぐした卵を入れ、具にからませる。

③残りのだし汁の中にゆであうどんを入れ、ひと煮してその上に②の具を入れて器に入れて出来上がり。



### ポイント

干しうどんはゆでた後水洗いをするとうどんがくっつきにくくなります。卵は割ほぐして水溶き片栗粉を少し混ぜるとふんわりとした卵になり、色も美しく出来上がります。鶏ももは別に濃口しょうゆ、みりん、砂糖、だし汁で煮ても良いです。

エネルギー:	310kcal
炭水化物:	49g
たんぱく質:	15.8g
脂質:	4.1g
塩分:	3.9g

今月のシェフ  
藤村松美

次回のトピックスは「食品の選び方(主菜編)」です。