



IBD栄養科だより

今月のトピックス

微量元素(亜鉛、銅、セレン)について



亜鉛、銅はクローン病や短腸症候群などでは吸収障害に加えて下痢等により欠乏をきたしやすくなります。セレンは食事を摂っている場合は欠乏症になることはほとんどありませんが、長期間高カロリー輸液(HPNも含む)を受けている方は欠乏しやすくなります。

亜鉛

生命維持、生殖、成長に不可欠な微量元素です。傷の治癒にも欠かせません。また免疫力を高める作用もあります。

欠乏症: 皮膚炎、免疫力低下、味覚障害、傷の治りが遅れるなど

亜鉛を多く含む食べ物: 牡蠣、豚レバー、牛レバー、卵、カニ、白米など(白米は100g中の含有量は少ないですが食事で最も多く摂る食品なので一食当たりの量は多くなります)



銅

ヘモグロビンを作るため鉄を必要な場所に運ぶ役割をしています。このため銅が不足すると貧血になります。また、活性酸素を除去する働きや骨の形成を助ける役割もあります。

欠乏症: 銅欠乏性貧血、骨の変形など

銅を多く含む食べ物: 牡蠣、魚介類、牛レバーなど

セレン

抗酸化作用や甲状腺ホルモンを活性化する働きがあります。高カロリー輸液や経腸栄養剤には入っていないことが多いので、長期にわたり食事をとっていない方は欠乏している可能性があります。セレンが欠乏すると心臓を弱らせるなど危険な状態を引き起こします。

欠乏症: 心筋障害、甲状腺機能低下症など

セレンを多く含む食べ物: わかさぎ、いわし、かれい、ホタテ、牡蠣、たらなど

IBDレシピ

卵豆腐の かにあんかけ



★材料★(2人分)

卵	2個
だし汁	100cc
A 薄口醤油	小さじ2/3
みりん	小さじ1/3
カニ身	30g
グリーンピース	少量
B だし汁	大さじ2
薄口醤油	小さじ1強
みりん	小さじ2/3
片栗粉	少量

★作り方★

下準備

グリーンピースを茹でておく。カニ身はほぐしておく。

①かつおだしを作り、Aの調味料を入れてひと煮立ちし、冷ましておく。

②卵を割りほぐし、①と混ぜ合わせてこし器でこし、容器に入れる。

③蒸気があがった蒸し器に②を入れ、蓋をして強火で3分加熱し表面が白っぽくなったら弱火で約20分蒸す。

④ほぐしたカニ身(冷凍カニ身やカニ缶詰で可)とBの調味料を鍋に入れ煮立たせ、味をみて水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。

⑤③に④のあんをかけ、グリーンピースを飾る。



ポイント

亜鉛を多く含む卵とカニを使用しています。消化が良く、のどごしもよいので体調がすぐれないときにもおすすめです。卵液をこし器で丁寧にこすことでなめらかな舌触りの卵豆腐になります。



今月のシェフ
藤村松美

エネルギー:	107kcal
炭水化物:	4.5g
たんぱく質:	8.9g
脂質:	5.2g
亜鉛:	2.54 g
銅:	0.21g

次回のトピックスは「微量元素(亜鉛、銅、セレン)の栄養補助食品について」です。