



IBD栄養科だより

今月のトピックス 米粉について

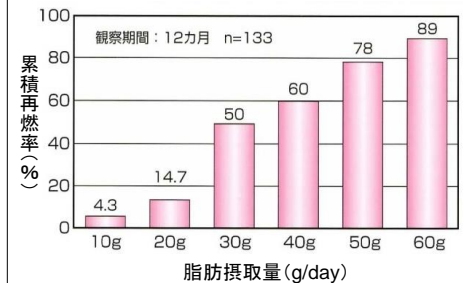
今回は最近注目されている**米粉**についてお話します。米粉はうるち米から作られる上新粉や上粉など、もち米から作られるもち粉や白玉粉などの総称の事です。微細な米粉を作る技術が開発され、これまで利用できなかったパンや洋菓子、麺類などにも用いられるようになりました。米は小麦に比べ、良質なたんぱく質を多く含んだ**栄養性に優れている**食品です。米粉はパンやお菓子、料理に使えます。その特徴として、米粉でパンを作るともちりとしたパンが出来ます。米粉でパンを作る場合にはグルテンを添加する必要があります。お菓子を作るとしっとりとしたお菓子になります。小麦に比べて米は火の通りが悪いので、焼成の温度を小麦菓子に比べて高めに設定することがポイントです。料理ではトロミ付けに利用できます。



今回のレシピのシチューはこれを利用しています。またこのシチューは**脂肪分**も大幅にカットしています。一日に摂る脂質の量が増えると**再燃の可能性**が高くなると言われています(図1)。今回は**油を使わず**に米粉の働きでホワイトソースを作っています。通常のホワイトシチューに比べて脂質の量はなんと**1/10!**安心して食べられるシチューです。

また、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。米粉の性質を利用すると今まで控えていたケーキやシチューなども脂肪分少なめで作ることができます。どうぞお試しください。

クローン病の再燃と経口脂肪摂取量(図1)



IBDレシピ

米粉のシチュー

★材料(2人分)★

たまねぎ	1/2個
人参	1/2本
じゃがいも	2個
鶏もも皮なし	100g
水	300cc
固形コンソメ	1個
スキムミルク	大さじ4
水(冷まし湯)	200cc
米粉	大さじ6
塩	小さじ1/4
パセリ	適量

作り方

- ① たまねぎはくし切り、人参とじゃがいもは乱切り、鶏ももは一口大に切る。
- ② 鍋に300ccの水を入れ中火にかけ、たまねぎ、人参、じゃがいもを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 次に鶏ももとコンソメを入れ、火が通るよう5分程度煮る。アクは丁寧に取り除く。
- ④ 別の容器にスキムミルクを冷まし湯で溶き、その中に米粉を入れてだまがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ ③の鍋に④を入れ、とろみがつくまでよくかき混ぜながら弱火で加熱する。
- ⑥ 塩で味を調べパセリをかけたら出来上がり。

エネルギー:	335kcal
たんぱく質:	18.2g
脂質:	2.7g
塩分:	2.3g
カルシウム:	160mg

ポイント

今回はスキムミルクを使ったシチューの紹介です。スキムミルクはカルシウムの吸収が得に良い食品です。においが気になる方でもシチューにするとおいしく召し上がれます。

