



IBD栄養科だより

今月のトピックス ～バランスの良い食事について～

【主食の働き】

- ・炭水化物は食事性抗原となりにくく、また効率のよいエネルギー源
- ・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
- ・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もつ
- ・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

【主菜の働き】

- ・良質なたんぱく質の摂取
- ・吸収能の低下、炎症や発熱による体たんぱく質の漏出、創傷等がある場合には**十分なたんぱく質が必要**になります。
- ・1食につき、主菜1～2品を目安に摂る
- ・1日のうちで主菜のたんぱく質源が重ならないよう、選ぶように心がける(例 朝:卵、昼:魚、夜:豆腐)。



【副菜の働き】

- ・ビタミン、ミネラルの摂取
- ・緑黄色野菜は繊維が軟らかく、栄養素も豊富



IBDレシピ マセドアンサラダ

★材料★(1人分)

かぼちゃ	40g
人参	10g
きゅうり	20g
プロセスチーズ	5g
マヨネーズ	大さじ1弱(8g)
塩	少々

★作り方★

○下準備

かぼちゃ、人参、きゅうりの皮をむく。
かぼちゃは3cm角に、人参ときゅうりは2cm角に切る。

- ① かぼちゃは串が通る程度に蒸す(レンジでも可)。
- ② 鍋にお湯を沸かし、人参を茹でる。人参が柔らかくなったら、きゅうりも一緒にさっと茹で、ザルにあげる。
- ③ ボールに①と②をマヨネーズで和え、塩で味を調える。

食物繊維の量を減らすポイント!

ポイント

かぼちゃにはビタミンAやビタミンEが豊富に含まれており、少量のマヨネーズ(油)と一緒に摂取することで効率よくビタミンが吸収されます。かぼちゃの種やその周辺のわたはスプーンで丁寧にくりぬいて下さい。また、かぼちゃは火を入れ過ぎると形が崩れてしまうので、串がすっと通る程度の硬さにすると、綺麗なマセドアンサラダ(角切りサラダ)が仕上がります。

★栄養成分★(1人分)

エネルギー:	116kcal
たんぱく質:	2.3g
脂質:	7.5g
炭水化物:	10.2g
塩分:	0.4g



今月のシェフ
内田秀行