







IBD栄養科だより

今月のトピックス 食品の選び方(主菜編)

分類	症状が落ち着かない時	寛解期分類	控え目にしたほうが良いもの
魚類	白身魚	赤身魚、青身魚 牡蠣、貝柱 	いか、たこ、牡蠣以外の貝類、塩辛、小エビ、燻製品、みりん干し(消化が悪い)、薩摩揚げ(油が多い)
肉類	ささみ 皮なし鶏肉 	豚肉(ひれ) 牛肉(赤身も) レバー	脂肪の多い肉(ロース、バラ等) ロースハム、サラミ、ベーコン(脂肪が多い) 
卵類	鶏卵 		生卵(雑菌が多いため)
豆類	豆腐、豆乳	高野豆腐、ひきわり納豆 油揚げ、厚揚げ(油抜きをして使用)	大豆、枝豆、黒豆、小豆、うずら豆 (豆は裏ごしすると少量は可) おから(繊維が多い)

主菜となる食品にはたんぱく質を多く含む食品が挙げられます。吸収能の低下、炎症や発熱による体たんぱくの漏出、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。しかし**過剰な主菜の摂取は脂肪の摂り過ぎ**につながります。1食につき、主菜1~2品を目安に摂るようにしましょう。1日のうちで主菜のたんぱく源が重ならないよう、選ぶように心がけて下さい(例 朝:卵、昼:魚、夜:豆腐)。白身魚には良質なたんぱく質が含まれており、消化吸収が良いので主菜におすすめの食品です。青身の魚にはEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの体に良い脂肪が含まれていますが、脂が多いので寛解期に摂るようにして下さい。卵は安価で栄養のバランスがとれている食品ですが、脂肪も多いので1日1個を目安に、**加熱して使用**して下さい。豆腐は植物性のたんぱく質が多く、消化吸収の良い食品です。ヘルシーなイメージがありますが、豆腐にも油は含まれているため、食べ過ぎは禁物です。

😊IBDレシピ 菜種焼き

★材料★(1人分)

白身魚	1切れ(50g)
酒	小さじ½
卵	½個
青ネギ	少々
マヨネーズ	小さじ1弱(3g)
塩	少々
トマト	適量
レタス	適量

★作り方★

○下準備○

魚の水分を拭き取る。
オーブンを220℃に温めておく。



- ① クッキングシートを敷いた鉄板に魚をのせ、塩と酒を振りかける。220℃のオーブンで12~13分焼く。
- ② テフロン加工のフライパンでスクランブルエッグを作り冷ましておく。
- ③ みじん切りにした青ネギと②、塩をマヨネーズで混ぜ合わせる。
- ④ ①の魚に③をのせ、オーブンで再び4~5分焼く。



★栄養成分★(1人分)

エネルギー	160kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	10.7g
炭水化物	10.7g
塩分	0.5g

ポイント

スクランブルエッグは細かい粒にすると綺麗に仕上がります。
オーブンの使用しない場合は、フライパンで魚の両面を焼き、ソースをのせた魚をトースターで焼いても作れます。



今月のシェフ
内田秀行