

IBD栄養科だより



今月のピックアップ 免疫力を整える食事

免疫力を整える食事って？

免疫とは、体内に侵入したウイルスや細菌などの異物(自分以外のもの)として攻撃することで、自分の体を正常に保つ働きのことです。この免疫力を整えるために一番大切なのは、バランスのとれた食事です。食事内容に偏りがあったり、十分な食事が摂れていなかったりすると、人間の免疫能に関わる微量栄養素(ビタミン・ミネラル)が欠乏してしまいます。1日分の栄養素を1食や1種類のものから摂ろうとすると、消化器への負担が大きくなって下痢などを引き起こす可能性があります。また、栄養素によっては利用できる量に限りがあるため、必要以上に摂取すると過剰症や利用できず排泄されてしまうこともあります。

【ビタミンD】

最近の研究ではインフルエンザ、ヒト免疫不全ウイルス、C型肝炎ウイルスなどのウイルス感染症の発症に関与しているともいわれます。また、カルシウムの吸収促進作用も持つことから、カルシウムが不足しがちなIBDの方にとって大切な栄養素といえます。

サケ、サンマ、イワシ、サバ、ブリなどの魚類の血合い部分、卵などに豊富です。また、紫外線に当たることで、体内でも生成できます。

【ビタミンA】

感染症に対する生体防御に関与しています。また、皮膚の正常維持や正常な成長にも必要です。ほうれん草や人参などの緑黄色野菜、レバーやうなぎなどに豊富に含まれます。

両ビタミンとも脂溶性ビタミンとされており、少量の油とともに摂取することで吸収が良くなります。栄養を効率よく摂取して感染症に負けない体を作りましょう。

😊IBDレシピ😊 鮭の味噌チーズ焼き

◎材料/4人分

生鮭切り身60g×4切れ、なす100g、チーズ40g、万能ねぎ12g、
A(白味噌20g、みりん小さじ1、マヨネーズ大さじ1、塩少々)
ブロッコリー20g、人参20g、塩少々

◎作り方

1. なすは皮を剥いて厚み1cm程度の輪切りにする。
2. Aを混ぜ和わせて小口切りした万能ねぎも混ぜておく。
3. ブロッコリーは子房に分け、人参も輪切りにし、塩ゆでしておく。
4. 鮭は塩少々(分量外)ふり、両面を焼く。(この時点で8割火が通ればよい)。なすもしんなりするまで焼く。
5. 一旦火を止め、鮭の上に②のソース、なすのをせて上からチーズをかけ、180℃のオーブンか弱火のグリル、または、トースターの弱で10分程度焼き、焦げ目が付いたら出来上がり。

☆ポイント☆

オーブンを使用する場合は180℃の7分、グリルを利用する場合は中火で7分、トースターなら7～10分程度焼きましょう。



エネルギー : 205kcal
たんぱく質 : 18.3g
脂質 : 7.8g
食物繊維 : 3.2g