



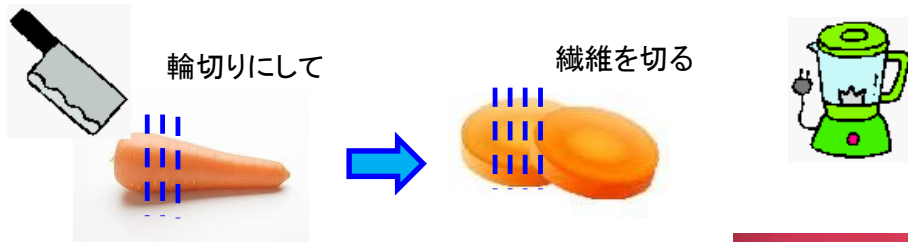
IBD栄養科だより

今月のトピックス 食品の選び方(副菜編)



分類	症状が落ち着かない時	寛解期	控え目にしたほうが良いもの
野菜類	大根、ニンジン、カブ、皮むき南瓜、野菜ジュースなど	キャベツ、白菜、ほうれん草などの葉先、ブロッコリー、カリフラワーなどの花蕾、皮むききゅうり、なす、トマト、玉ねぎなど	ゴボウ、たけのこ、ふき、ぜんまい、セロリ、うど、もやし、にら、かんぴょう、切り干し大根、たくあんなどの繊維の多い野菜(ヒトの消化酵素では分解できない)
海藻・きのこ類	使用しない	わかめ(よく煮たもの少量)、のり、のり佃煮、きのこは細かくして少量	ひじき、昆布、きのこ類一般(繊維が多くヒトの消化酵素では分解できない)

食物繊維は**水溶性**と**不溶性**に分類されます。不溶性食物繊維は腸管に与える刺激が大きく、**下痢や腹痛**の原因となりやすく、また**狭窄**のある人、手術歴のある人は**閉塞**の危険性が高くなります。きのこ類や海藻類、ごぼう、れんこん、こんにやくなどはこの不溶性食物繊維が多く含まれます。野菜の繊維は煮て柔らかくする、繊維に逆らって切る、ミキサーにかける、裏ごしするなどの工夫をするとよいでしょう。



😊IBDレシピ

ずんだ和え

★材料★(2人分)

枝豆むき身	50g
砂糖	小さじ3弱
塩	少々
なす	40g

★作り方★

- ①枝豆は塩ゆでして冷水にとり、フードプロセッサーになめらかになるまでかけて砂糖と塩で調味する。
- ②なすは皮をむいて厚さ1cmの半月切りにし、鍋に湯を沸かしゆでる。ゆであがったらザルにとり、冷ましてしっかり水気を絞る。
- ③①の和え衣となすを和え、器に盛る。



ポイント

塩ゆでするときは「多いかな」と思うくらいの塩加減のほうが色が鮮やかに出ます。(水500ccに対して塩小さじ5程度)
レンジでできるシリコンスチーマーを使用する場合はメーカーや量によっても異なりますが、枝豆は3分程度、なすは2分程度で蒸せます。
ずんだは白玉団子の上にものせてもおいしいですよ。
枝豆は大豆と同様、良質なたんぱく質のほか骨や歯の形成に必要なカルシウムやカリウムも豊富です。さらに大豆とは異なりビタミンCやカロテンも多く含む栄養豊富な食材です。



今月のシェフ
藤村松美

次回のトピックスは「食品の選び方(主菜編)」です。

