



# IBD栄養科だより

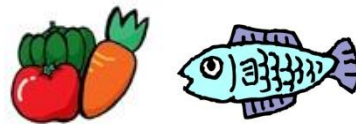
## 今月のトピックス

### 食品の選び方(油脂類編)

油脂類には多くの種類があります。それぞれの性質を理解し、賢く油を使用していきましょう。

脂肪酸	含まれる食品	性質
飽和脂肪酸	ラード、牛脂、バター など 	*炎症を引き起こす生理活性物質を作る
一価不飽和脂肪酸	オリーブ油、キャノーラ油、 紅花油 など	炎症を引き起こす生理活性物質を作らない
n-6系多価不飽和脂肪酸	グレープシードオイル(ブドウ種子油)、 コーン油、紅花油 など	炎症を引き起こす生理活性物質を作る
n-3系多価不飽和脂肪酸	えごま油(シソ油)、EPA、DHA、 野菜類、海藻類 など	炎症を引き起こす生理活性物質の作用を 抑える

飽和脂肪酸とn-6系多価不飽和脂肪酸からは\*炎症を引き起こす生理活性物質が作られます。一方、一価不飽和脂肪酸は炎症を引き起こす生理活性物質を作らず、比較的安全と言われています。また、n-3系多価不飽和脂肪酸は生理活性物質を抑える作用があります。脂肪酸のバランスはn-3:n-6=1:4が理想とされています。n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取量を増やすために肉より魚を食べる頻度を増やし、n-6系多価不飽和脂肪酸の摂取量をなるべく控えるよう心がけましょう。



\*炎症を引き起こす生理活性物質:ロイコトリエン、プロスタグランジンなどの化学物質のこと。

IBDの食事療法は低脂肪食が基本となります。つつい油の多い料理を食べてしまい、下痢や腹痛になった経験をお持ちの方もいらっしゃるかもしれません。では、なぜ脂肪を摂り過ぎると良くないのでしょうか？脂肪を摂取した場合の問題点をご説明します。

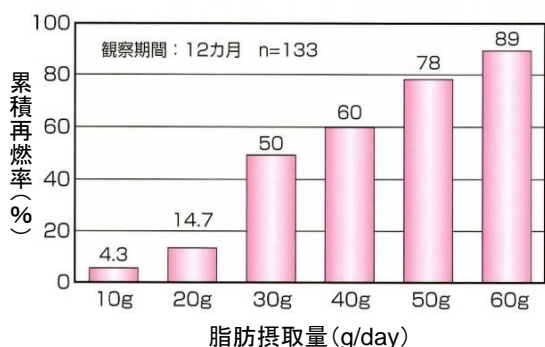
### 脂肪を摂取した場合の問題点

- ①脂肪は腸管の蠕動運動を刺激するため、下痢を引き起こしやすくします。
- ②回腸末端から上行結腸に病変があると、脂肪の消化がうまく出来ず、下痢や腹痛を起こしやすくします。

《補足》脂肪の消化吸収に必要な胆汁は肝臓で作られ、胆のうに溜められ、必要に応じて十二指腸から分泌されて脂肪を消化します。大部分の胆汁は回腸末端や上行結腸から再吸収され、肝臓へ運ばれて再利用されます。回腸末端や上行結腸に病変があると、胆汁の再吸収障害が起こり、脂肪の消化に必要な胆汁が不足し、消化不良となるため下痢を発生させることがあります。



クローン病の再燃と経口脂肪摂取量(図1)



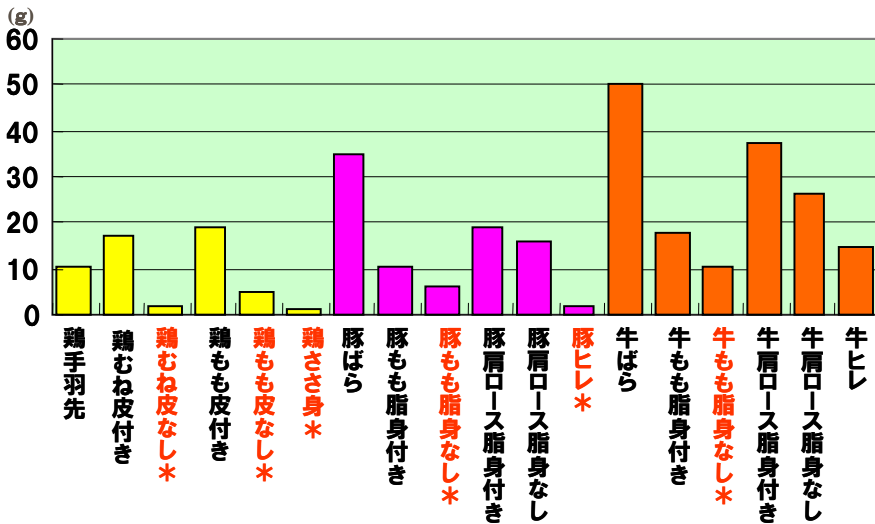
クローン病は脂肪の摂取量が増えると再燃率が高まることが報告されています(図1)。寛解期を維持するために、脂肪の摂取量を抑えるよう、心がけましょう。日々の食生活を工夫することで脂肪の摂取量は減らすことができます。

★裏面の「油の摂取量を減らすポイント」を参考にして下さい★

## 脂肪の摂取量を抑えるポイント

- ・調理に使用する油を減らす。
  - ⇒「揚げる、炒める」より「焼く、煮る、蒸す、茹でる」などの調理方法を利用する。
  - ⇒テフロン加工のフライパンやオーブンを使用し、少量の油で調理する。
- ・脂肪を多く含む食品の摂取量を控える。

### 肉の部位別脂肪含有量の比較 (100g当たり)



肉を食べる時は

- ・鶏むね(皮なし)
  - ・鶏もも(皮なし)
  - ・鶏ささ身
  - ・豚ヒレ
- を選びましょう！



## IBDレシピ 鶏のからあげ風

### ★材料★(2人分)

鶏肉 (もも・皮なし)	180g
生姜の絞り汁	少々
醤油	大さじ½
みりん	小さじ½
片栗粉	大さじ1
油	大さじ½
トマト	適量
パセリ	適量
レモン	適量

### ★作り方★

#### ○下準備○

調味料を混ぜ合わせる。  
オーブンを200℃に温めておく。

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、調味料に15分程度漬け込む。
- ② ①に片栗粉をまぶし、クッキングシートを敷いた鉄板にのせる。
- ③ ②に、はけで油を塗る。
- ④ オーブンで15分程度焼く。

通常より約85%  
油をカット!!



### ★栄養成分★(1人分)

エネルギー	: 140kcal
たんぱく質	: 17.5g
脂質	: 5.0g
炭水化物	: 5.6g
塩分	: 0.8g

### ポイント

揚げずに油を塗って焼くことによって、油を大幅にカットすることができます。片栗粉が多すぎると粉っぽい味になってしまうので、しっかりとaitてから油をむらなく塗るようにして下さい。



今月のシェフ  
内田秀行