



# IBD栄養料だより

## 今月のトピックス

### 食品の選び方(嗜好品、その他)



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
飲料	麦茶、番茶、ほうじ茶、紅茶少量など	左に加え煎茶など(カフェインが比較的多いので飲み過ぎると腸を刺激する)	アルコール、コーヒー(腸を刺激する) ココア(シュウ酸を含んでいる) 清涼飲料水(添加物も多く、糖質のとりすぎになる)など
菓子類		和菓子、飴、ビスケット、ゼリー 卵ボーロ、カステラ、プリンなど	洋菓子、スナック菓子(脂肪が多い) チョコレート(シュウ酸を含んでいる)など
調味料 香辛料 類	しょうゆ、みそなど	トマトケチャップ、ノンオイルドレッシング、マヨネーズ、酢を少々 しょうが、ハーブなどを少量	唐辛子、こしょう、カレー粉など(腸を刺激する)

**砂糖**の多いものは、**腸内発酵**しやすく、腸内細菌叢も悪くなるので注意が必要です。洋菓子は**脂質**が多いので控えめにしたほうが良いでしょう。尿路結石の約80%を占めるのがシュウ酸カルシウム結石ですがチョコレートやココアにはシュウ酸が多く含まれています。脂肪の吸収不良に、下痢や発熱による脱水が起こるとシュウ酸の血中濃度が高くなり、腎臓などの尿路系にシュウ酸カルシウム結石が生じやすくなるので多くとるのは避けたい食品になります。

調味料は口の中でぴりぴりと刺激になるものは控えたほうがよいでしょう。時には甘い物も欲しくなりますよね。そんなときは脂質控えめな**手作り**のデザートはいかがでしょう。手作りにすると入っているのがわかるので安心です。

## 😊IBDレシピ

### 豆乳入り蒸しパン

★材料★(10個分)

ホットケーキMIX 300g  
調整豆乳 200cc

エネルギー: 123cal  
炭水化物: 23.3g  
たんぱく質: 2.9g  
脂質: 2.0g  
塩分: 0.3g  
(1個分)

#### ★作り方★

- ①ボールにホットケーキMIXと調整豆乳を入れ混ぜ合わせて生地を作る。このとき混ぜすぎないこと(ふくらみが悪くなるため)。
- ②好みの容器にアルミカップを敷き、生地を8分目まで入れ、強火で15分~20分蒸す。
- ③楊枝を刺して生地がついてこなく、きれいに抜ければ出来上がり。

#### ポイント

蒸している時は蓋は絶対に開けないようにしましょう。やけどの危険もありますし、開けるとそれ以上膨らまなくなります。電子レンジで蒸す場合はマグカップやココット容器に入れてふんわりラップをして2分加熱するか、シリコンスチーマーをお持ちの方は生地を容器に流しいれ、蓋をして4分程度で出来上がります。

生地にはバナナやりんご缶、小さく切ったさつま芋などを入れてもおいしいですよ。また、皮と一緒に煮てピンク色に仕上げたりんごのコンポートや御船川(水前寺菜)のゆで汁に酸(酢やレモン汁)を入れてピンクにしたものを加えて色をつけてもいいですね。



今月のシェフ  
藤村松美