



IBD栄養科だより

今月のトピックス ～ビタミンについて～

ビタミンには主に体の調子を整える働きがあり、ビタミンの種類によってそれぞれに異なる役割りがあるため、どのビタミンも欠かすことができません。その中で、IBDの方に不足しがちなビタミンを表1に示します。

不足しやすいビタミン

表1

栄養素	吸収部位 ※	欠乏による症状	多く含まれる食品
ビタミンA	上部空腸	夜盲症、皮膚乾燥	レバー、かぼちゃ、人参、小松菜、ほうれん草など
ビタミンD	上部空腸	骨軟化症、骨粗鬆症	鮭、カツオ、真イワシ、ハマチ、サバ、カレイなど
ビタミンE	上部空腸	溶血性貧血、腱反射消失	アジ、小松菜、ほうれん草、オリーブ油など
ビタミンK	上部空腸	消化管出血	緑黄色野菜、淡色野菜、納豆、抹茶など
ビタミンB ₁₂	回腸	悪性貧血、しびれ、舌炎	レバー、牡蠣、ホタテ、カツオなど
葉酸	空腸	巨大赤芽球性貧血、舌炎	緑黄色野菜、納豆、レバーなど

※ 吸収部位: ビタミンの吸収は主に小腸で行われます。小腸は十二指腸、空腸、回腸からなります。

IBDの方は消化管に病変があったり、手術で腸を切除している場合では消化不良やビタミンの吸収が悪くなる場合があります。脂溶性ビタミン(ビタミンA,D,E,K)は脂質と一緒に吸収されるため、腸に病変があると脂質の消化吸収がうまく出来ず、脂溶性のビタミンの吸収が低下します。水溶性のビタミンであるビタミンB₁₂は動物性食品に多く含まれていますが、IBDの方は食事療法で食事制限などがあり不足する場合があります。また、サラゾピリンを服用していると、葉酸の吸収率が低下することがあります。

ビタミンを上手に摂るためには、一定の食品に偏らず、様々な食品を摂ることが必要です。表1に記載されているビタミンを多く含む食品を参考に、日々の食事に少しずつ取り入れてみましょう。

IBDレシピ マセドアンサラダ

★作り方★

○下準備

かぼちゃ、人参、きゅうりの皮をむく。
かぼちゃは3cm角に、人参ときゅうりは2cm角に切る。

- ① かぼちゃは串が通る程度に蒸す(レンジでも可)。
- ② 鍋にお湯を沸かし、人参を茹でる。人参が柔らかくなったら、きゅうりも一緒にさっと茹で、ザルにあげる。
- ③ ボールに①と②をマヨネーズで和え、塩で味を調える。

食物繊維の量を減らすポイント!



ポイント

かぼちゃにはビタミンAやビタミンEが豊富に含まれており、少量のマヨネーズ(油)と一緒に摂取することで効率よくビタミンが吸収されます。かぼちゃの種やその周辺のわたはスプーンで丁寧にくりぬいて下さい。また、かぼちゃは火を入れ過ぎると形が崩れてしまうので、串がすっと通る程度の硬さにすると、綺麗なマセドアンサラダ(角切りサラダ)が仕上がります。



今月のシェフ
内田秀行

次回のトピックスは「栄養補助食品の紹介(ビタミンの強化)編」です。

★材料★(1人分)

かぼちゃ	40g
人参	10g
きゅうり	20g
プロセスチーズ	5g
マヨネーズ	大さじ1弱(8g)
塩	少々

★栄養成分★(1人分)

エネルギー	116kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	7.5g
炭水化物	10.2g
塩分	0.4g