

IBD栄養科だより



今月のトピックス ～ストレスと栄養～

●ストレスがかかると栄養素の必要量が増える！

現代では日本の人口の約半数が、悩みやストレスを抱えていると言われています。ストレスがかかった状態では消化液の分泌が減り消化能力が低下し、その結果食欲が落ちやすくなります。一方でストレスに対応するために必要なエネルギー量は増加し、体内ではタンパク質の分解も進みます。

IBDの患者さんは、腸管の炎症や発熱・下痢等の症状によりエネルギーの消費量が大きくなります。そのためストレス状況下では、普段の生活よりも**十分なエネルギーとタンパク質を補給**することが大切です。

毎日の食事が疎かになると、一日に必要な栄養素が不足しやすくなります。調子が優れない時こそバランスの良い食事をとり、良質な睡眠や適度な運動・規則正しい生活を心がけましょう。

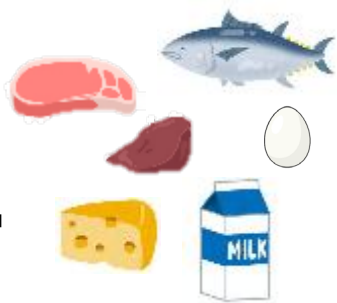
●意識して摂りたい栄養素

ビタミンB群(B1, B2, ナイアシン, B6など)は糖質・脂質・タンパク質からエネルギーを生み出す時に欠かせない栄養素です。また体内ではストレス状態から身体を防御しようとホルモン(アドレナリン)が盛んに分泌され、その合成のために**ビタミンC**が多量に消費されます。

これらのビタミンは水溶性で、多めに摂っても余分な量は尿として排出されてしまいます。身体に蓄積されないため、普段から欠かさず補給しましょう。

ビタミンB群を多く含む食材

- ・ 肉類
- ・ レバー
- ・ 魚類
- ・ 鶏卵
- ・ 牛乳・乳製品



ビタミンCを多く含む食材

(成人で一日あたり100mgの摂取を推奨)

- ・ じゃがいも(1個): 28mg
- ・ さつまいも(1/2本): 29mg
- ・ かぼちゃ(煮物サイズ3個): 43mg
- ・ レモン(2/3個): 100mg
- ・ キャベツ(2～3枚): 100mg
- ・ ブロccoli(小房で6～7個): 140mg



IBDレシピ 豚肉と野菜のレンジ蒸し

※写真は1人分です

- ① かぼちゃは種とワタを除いて皮を剥き、5mm厚のくし形にする。キャベツは短冊に切る。
- ② 耐熱皿に山型になるようキャベツを盛り、周りを覆うように豚肉・かぼちゃを交互に並べる。
- ③ ②に塩少々と酒を振りかけ、ラップをして500Wの電子レンジで5～7分加熱する(加熱時間をご家庭の機器に合わせて調整してください)。
- ④ ゆでたブロッコリーを中心に盛りつけ、お好みのタレを付けてお召し上がりください。



＼2種の特製タレ／ ※タレの分量は2～3人分です

★材料★(4人分)

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
- ・かぼちゃ 1/4カット(320g)
- ・キャベツ 3～4枚(160g)
- ・塩 1g(小さじ1/6)
- ・酒 大さじ4
- ・ブロッコリー (飾り用) 小房で8～9個

味噌ドレッシング

(1人分/エネルギー: 23kcal, 脂質: 1.4g, 塩分: 0.2g)

- ・ 白味噌 大さじ1
- ・ 酢 大さじ1と1/2
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ サラダ油 小さじ2

ヨーグルトソース

(1人分/エネルギー: 34kcal, 脂質: 3.2g, 塩分: 0.3g)

- ・ ヨーグルト 大さじ3
- ・ マヨネーズ 大さじ2
- ・ 塩 小さじ1/4
- ・ 砂糖 少々 (まろやかになります)

1人分(タレなし)
エネルギー : 169kcal
炭水化物 : 20.7g
たんぱく質 : 13.6g
脂質 : 2.3g
塩分 : 0.3g

★ポイント★

豚肉はビタミンB群を多く含み、疲労回復や代謝改善に働きます。
蒸し調理は、煮汁などに流出しやすいビタミンCの損失を抑えることができます。

