



今月のトピックス ～おやつ選び方～

○脂質について

脂肪は、消化吸収の際に必要な消化液が腸管の動きに刺激を与えることで下痢や腹痛の原因になりやすいと言われています。

潰瘍性大腸炎の寛解期(症状が落ち着いて安定した状態)では厳密な食事制限はありません。下痢等の腹部症状があるときは脂質は控えめにしておきましょう。一方、クローン病では寛解期でも脂質を控えることで腸炎がぶり返すことの予防になります。活動期(症状があるとき)には1日あたり30g未満が目安となります。炒め物やドレッシングで使用する油脂の使用は小さじ2杯(8g)程にしておきましょう。

腸管に負担をかけないためにも日頃から脂肪の多い食品の摂りすぎに注意しましょう。

○おやつ選び方

適切な脂質の量を知ることでおやつも選択肢の幅が広がります。

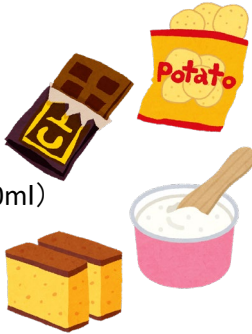
では普段よく目にするおやつのエネルギー量と脂質量を比べてみましょう。

ポテトチップス うすしお味1袋(85g)
エネルギー:477kcal 脂質:30.6g

板チョコレート1枚(50g)
エネルギー:283kcal 脂質:18.4g

バニラアイス(アイスクリーム)1個(110ml)
エネルギー:244kcal 脂質:16.3g

カステラ1切れ
エネルギー:130kcal 脂質:3.1g

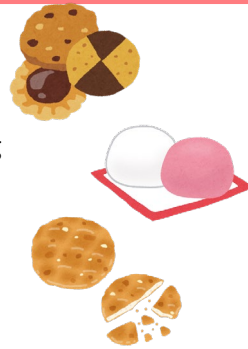


クッキー1枚(8g)
エネルギー:42kcal 脂質:2.2g

まんじゅう1個
エネルギー:168kcal 脂質:0.4g

しょうゆせんべい1枚
エネルギー:24kcal 脂質:0.2g

シャーベット1個(200ml)
エネルギー:134kcal 脂質:0g



比べてみると洋菓子より和菓子の方が脂質が少ない傾向があります。しかし、焼きせんべいは脂質が低いですが揚げてあるものは脂質の量を確認するようにしましょう。

アイスクリームは含まれている乳固形分の量により3種類に分類され、アイスクリーム、アイスミルク、ラクトアイスの順に脂質が多く含まれています。またこの他に氷菓があり、乳固形分がラクトアイスより低いか含まれていないものです。製品情報をよく確認しましょう。

IBDレシピ【もちり!豆腐の抹茶ケーキ】

～材料～ 190mm×108mm×35mmパウンド型2台分

絹ごし豆腐 200g

A	上白糖	80g	B	薄力粉	130g
	はちみつ	20g		ベーキングパウダー	5g
	サラダ油	12g		抹茶	15g
	卵	2個		お好みで粉砂糖	適量

～栄養価～

1人あたり(1/12切れ)

エネルギー:104kcal
たんぱく質:3.3g
脂質:2.6g
食物繊維:1.0g

※市販のブラウニー
1個(44g)あたり

エネルギー:217kcal
脂質:13.3g

～作り方～

- ① オーブンを170℃に予熱する。
- ② ボウルに絹ごし豆腐(水切り不要)を入れ、ホイッパーで混ぜてクリーム状にし、Aを加えて混ぜる。
- ③ ②にBをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでゴムベラでさっくり混ぜる。
- ④ 型に流して170℃のオーブンで30分ほど焼く。
- ⑤ お好みで粉砂糖を振り、切り分ける。



★ポイント

バターではなく、少量のサラダ油を使用した低脂質なケーキです。豆腐を入れることでもちりとした食感になり食べ応えのあるケーキに仕上がります。冷蔵庫で一晩寝かせるとよりしっとりして美味しくいただけます。

脂質は通常の
約80%カット!