IBD栄養科だより

第39号　令和8年　6月



今月のトピックス　～たんぱく質～

たんぱく質は腸の粘膜や筋肉など、体の組織の材料となり、炎症でダメージを受けた腸の回復を支えます。症状が強いとき（活動期）は普段よりも多くのたんぱく質が必要となりますが、脂質が多くなると下痢や腹痛を起こす可能性があるため、鶏ささみや白身魚など脂質が低く消化しやすい食品を選びましょう。

必須アミノ酸について

体内で合成できないため食事から摂取が必要な以下の9種類のアミノ酸のこと。
バリン、ロイシン、イソロイシン、スレオニン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、トリプトファン、ヒスチジン

アミノ酸スコア

食品中の9種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれているかを示す指標。
100に近いほど質の高いたんぱく質！

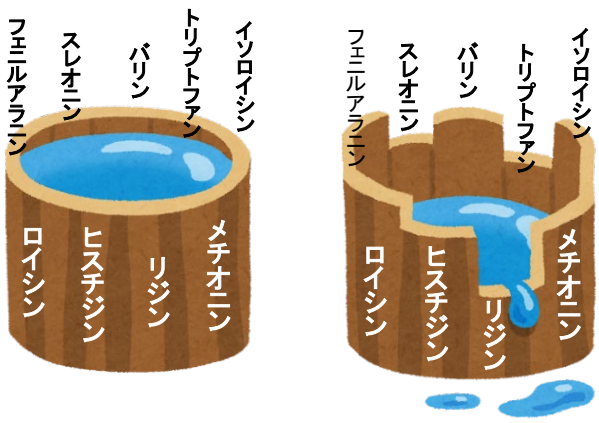
アミノ酸スコア100の食材は？

肉、魚、卵
大豆（納豆・豆腐）
牛乳、乳製品など



桶の理論

9枚の板　：9種類の必須アミノ酸
板の高さ：食品の中にある必須アミノ酸の量
桶の水　：体内で合成されるたんぱく質の量
9種類の必須アミノ酸のうち1つでも量が少ない（板が短い）と他のアミノ酸量が十分でもその低い板の高さまでしかたんぱく質が合成されない（水が溜まらない）
→せっかくたんぱく質を摂ったのにもったいない！

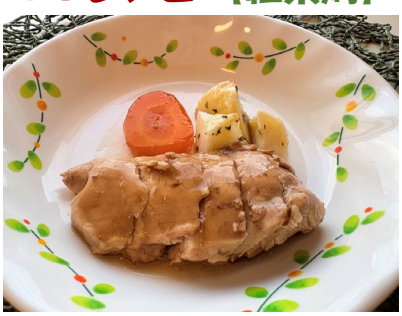


そこで・・・　アミノ酸の補足効果について

アミノ酸スコアが低い食品に、不足している必須アミノ酸を多く含む食品を組み合わせることで栄養価（アミノ酸スコア）を高める効果のこと。
【例】ご飯＋納豆　➤　米に不足するリジンを納豆（大豆）が補う
　　パン＋目玉焼き＋ヨーグルト　➤　パンに不足するリジンを卵や牛乳が補う

ポイント　ご飯だけ、パンだけではなく穀物とたんぱく質を組み合わせるとバランスが良くなります。鮭やサバが 入ったおにぎり、卵や鶏肉が入ったサンドイッチを選ぶといいでしょう。

IBDレシピ　【紅茶鶏】



～栄養価～
1人あたり（鶏肉80g）

エネルギー	：108kcal
たんぱく質	：19.1g
脂質	：1.5g
塩分	：1.0 g

たんぱく質が摂れるメニューです！

【材料】2～3人分（作りやすい分量）

鶏むね肉	250g（1枚）
料理酒	6g
塩	0.6g
～ブライン液～	
水	200ml
塩	10g
砂糖	10g
お好みの紅茶（ティーバッグ）	2個
水	1L
長ネギ(青い部分)	30g
生姜(スライス)	1かけ
～調味料A～	
しょうゆ	15g
砂糖	6g
はちみつ	6g
酢	12g
片栗粉	9g

【作り方】
① 鶏むね肉は皮を除き、両面にフォークで穴をあけブライン液に15分ほど浸ける。
② 鶏むね肉をブライン液から取り出して水気を拭き取り、塩、酒を振りよく揉みこむ。
③ 鍋に水を入れて沸騰させ、火を止めてティーバッグ2個を入れ2～3分蓋をして蒸らす。→紅茶を煮出す
④ ティーバッグを取り出した③に鶏むね肉、長ネギ、生姜を入れ、強火で沸騰させる。アクを取り除いたら弱火にし蓋をして10分煮る。完全に火が通ったらそのまま蓋をして粗熱が取れるまで冷ます。
⑤ ④の煮汁1カップを別の小鍋に入れ、調味料Aを入れて強火で加熱する。少し煮詰まったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑥ ④の鶏肉はそぎ切りしてお皿に盛り付け、⑤のソースをかける。

ブライン液とは？
水に対して5%の塩と砂糖を溶かした液体。塩が肉のたんぱく質を分解し柔らかく、砂糖の保水性によりパサつきを防ぐ効果があります。