

クローン病 の食事療法



高野病院 栄養科

指導日 H 年 月 日

担当栄養士：

クローン病とは

原因不明の炎症性の腸疾患で、厚生労働省の指定難病に認定されています。小腸、大腸を中心とする消化管に炎症を起こし、びらんや、潰瘍を生じる慢性の疾患です。症状は、腹痛、下痢、下血、体重減少、発熱などです。20代に最も多く発症しますが、ほかの年代にもみられます。

症状

腹痛、下痢、体重減少、発熱、肛門病変などがよくみられる症状です。ときに虫垂炎に類似の症状、腸閉塞、腸穿孔、大出血で発症します。また、腹部症状を欠き、肛門病変や発熱で発症することもあります。腸管外合併症として貧血、末梢関節炎、強直性脊椎炎、口腔内アフタ、皮膚症状（結節性紅斑、壊疽性膿皮症など）、虹彩炎、成長障害などがあり、長期経過例では悪性腫瘍が問題となってきます。

治療法

薬物療法

5-アミノサリチル酸製剤（サラゾピリン、ペンタサ）、ステロイド薬、フラジールなどの薬剤が使用されます。インフリキシマブ（レミケード）は、抗TNF- α 抗体製剤といわれる薬剤で、高い活動性が続く場合や瘻孔を合併している場合にとくに有効です。アザチオプリン（イムラン）などの免疫調節薬も使用することがあります。

栄養療法

急性期には、臨床症状として腹痛、食事の量が減る、下痢、発熱などが出現し、脱水症状や栄養吸収障害、タンパク漏出症などがおこり、栄養状態が悪くなります。治療には炎症を抑え、腸管の安静を保つために絶食と中心静脈栄養（TPN）が必要です。少しよくなってきたら、成分栄養剤（エレンタール）という脂肪や蛋白質を含まない栄養剤を開始します。

成分栄養剤は栄養状態改善のためにも有効です。

食事療法

炎症が改善し普通食に近いものが食べられるようになっても、脂肪のとりすぎや食物繊維の多い食品は避けます。腸に狭窄や瘻孔（ろうこう）（腸管と腸管、腸管と皮膚などがつながって内容物がもれ出てしまう）を生じたり、腸閉塞、穿孔（せんこう）、膿瘍などを合併したりした場合、手術が必要となることがあります。

手術療法

クローン病で手術が適応となる場合は、穿孔、大量出血、狭窄、瘻孔形成、膿瘍形成などを伴う際になります。手術によりクローン病の根治を目指すことは現在のところ不可能であり、また、手術後の再発、再燃、それによる再手術も高率です。

食事の基本

<症状が落ち着いているとき>

高カロリー・低脂肪食・低残渣食が基本とされています。また食事療法を行う上で、個々の患者さんにおいて、病変の部位や消化吸収機能が異なり、下痢、腹痛などを誘発する食品もさまざまです。ご自分に合った献立・調理の方法を把握することが重要です。

<少し症状が出てきたら>

症状に応じてお粥や、おかずを柔らかく煮るなどして、出来るだけ消化の良い食品（豆腐、白身魚を主菜に）を選びましょう。

1. 高エネルギー

発熱等の症状や、腸管の炎症、潰瘍、びらの修復のために必要エネルギーは増加します。高エネルギーを維持するうえでは、食事のみで維持しようとする、腸に負担がかかりすぎるため、成分栄養剤（ED）や半消化態栄養剤（ラコール）を併用して行うことをお勧めします。

<必要エネルギーの計算方法>

1. まず、標準体重を求めます。

標準体重＝身長（m）×身長（m）×22

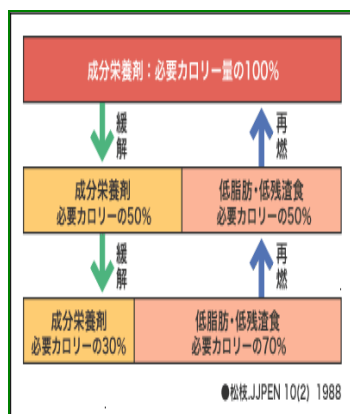
例）身長165cmの場合

1.65（m）×1.65（m）×22＝59.9kg（約60kg）

2. 次に必要エネルギーを計算します。

標準体重1kgあたり35kcal/日にエネルギーが必要です。

35（kcal）×60（kg）＝2100kcal・・・必要エネルギー



2. 低脂肪

脂肪は腸管の蠕動運動を刺激し、また、脂肪の消化吸収に必要な胆汁酸が腸管に刺激を与え、下痢や腹痛の原因となり易いため、制限が必要です。脂肪の多い食品、油脂類を減らし、また、炎症を悪化させる n-6 系脂肪酸や飽和脂肪酸を控え、炎症を抑える n-3 系脂肪酸を積極的に摂るようにします。

飽和脂肪酸：豚脂(ラード)、牛脂(ヘッド)、バター、牛脂身、豚脂身、

n-6 系脂肪酸(リノール酸系列)：紅花油、ひまわり油、綿実油、大豆油、コーン油、ごま油、
種実類、マーガリンなど

n-3 系脂肪酸(α -リノレン酸系列)：魚類、しそ油、えごま油、あまに油、菜種油など

脂質は1日あたり30gが目安です。食品中にも含まれるため、1日の食品構成表を参照に、肉や脂肪の多い食品の摂り過ぎに注意しましょう。

【脂肪摂取のポイント】

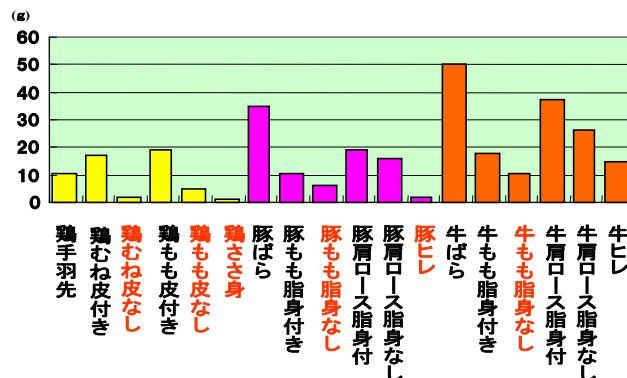
① 油の摂取を減らしましょう。

1日のサラダ油などの使用は小さじ2杯までが目安です。油を使う調理では、テフロン加工などのフライパン、オーブンなどを用いると油の使用は少なくてすみます。

② 動物性脂肪(飽和・一価不飽和脂肪酸)、リノール酸系の脂肪摂取を控えましょう。

- ・肉類は脂肪の少ない部位(肉の部位別脂肪含量の比較表参照)を選ぶか、または余分な脂肪を包丁などで取り除きましょう。
- ・調理法は、茹でこぼし・蒸し焼き・網焼きなどで油をおとすと良いでしょう。
- ・動物性脂肪であるバター、ラード、また、リノール酸系の多い食用油、マヨネーズ、ドレッシング類の使用は控えましょう。

肉の部位別脂肪含量の比較 (100g中)



③ EPA、DHA などの n-3 系の脂肪酸を多く含む魚を積極的に摂取しましょう。

EPA：はまち、まいわし、本マグロ、さば、まだい、ぶり、さんま、鮭、鯖

DHA：本マグロ、まだい、ぶり、さば、はまち、さんま、さわら、まいわし、鯖

④ n-3 系の脂肪酸を多く含む、シソ油、エゴマ油などの使用もおすすめします。

3. 低残渣（*食物繊維を控える）

食物繊維には、水に溶けるタイプの繊維（水溶性の食物繊維）と、溶けないタイプの繊維（不溶性の食物繊維）があります。不溶性の食物繊維は腸管を刺激し炎症悪化の原因となるため摂取量を控え目にします。

腸管に狭窄や過去に腸閉塞の経験のある方などは、野菜の摂取は出来るだけ繊維を短く、またミキサーにかけるか、裏ごしする等の調理の工夫が必要です。食物繊維の中でも、特に硬い素材のもの（レンコン、たけのこ、ごぼう、山菜、もやしなど）や、海藻類、きのこ類などもできるだけ控えたほうがよいでしょう。

摂ってよい食品	控えた方がよい食品
南瓜（皮むき）	たけのこ・ごぼう・レンコン
人参	わらび・ぜんまい・山菜
ほうれん草・小松菜	もやし
青梗菜	ニラ
ブロッコリー（花蕾）	ふき
トマト（皮むき）	オクラ
きゅうり・なす	セロリ
レタス・サラダ菜	白ねぎ
大根・かぶ	切り干し大根
キャベツ・玉ねぎ	アスパラ（くき）
さや豆・白菜	など
小ねぎ・三つ葉・パセリ	
アスパラ（穂先）	

緑黄色野菜の南瓜、人参、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、トマトなどは、皮、種、硬い茎などは省いたものを調理し、消化のよい形で摂取するよう心がけましょう。野菜不足はビタミン不足になるため、基本的に野菜は毎日摂取することが大切です。また、水溶性の食物繊維は、便を有形化し下痢を抑える働きがあります。特に**ペクチン※**を多く含む果物であるリンゴ、バナナ、桃などは腸によい働きをもたらします。



【ペクチン】

水溶性の食物繊維で、果物の中でもリンゴ、バナナ、桃に多く含まれています。腸のエネルギーとなる短鎖脂肪酸を産生し、腸粘膜を修復するという効果が期待されています。また、ペクチンは便中の過剰な水分を吸収し胆汁酸を吸着する作用があり、下痢を改善するという報告もあります。

4. タンパク質について

タンパク質については食事性抗原として炎症の発現や増強に関与している n-6 系脂肪酸を多く含む**肉類などを控**えます。また、腸管病変部の炎症を抑える作用を有する n-3 系脂肪酸を多く含む**青魚を中心に摂取**します。

5. **炎症性腸病について**、乳酸菌、ビフィズス菌などのプロバイオティクスを用い、腸内細菌をターゲットとした治療も報告されています。乳酸菌とは、糖質にはたらきかけて乳酸をつくる細菌の総称で、乳酸菌の種類は多く、ビフィズス菌などもそのひとつです。ビフィズス菌には乳酸と酢酸を産生して腸のはたらきを活発にするはたらきや、ビタミンB群、ビタミンKを合成し、貧血予防や、肌荒れ防止などに有効とされています。

【乳酸菌の作用】

- ・有害菌の繁殖を抑え、有用菌を増殖させ、腸内環境を整えます。
- ・腸のはたらきを活性化し消化・吸収を促し、便通をよくします。
- ・ビタミン（B1, B2, 葉酸など）を合成します。
- ・カルシウムの利用効率をよくします。
- ・免疫能力を高め、抗ガン作用を強めます。

6. **オリゴ糖**（*ビフィズス菌増殖因子として注目されている。）

ビフィズス菌を増やすはたらきがあります。ヨーグルト類とともに摂取すると特に効果があります。しかし摂りすぎると、体質・体調によりおなかが緩くなることがあり、注意が必要です。

7. **カルシウム**

クローン病においては、カルシウム やビタミンDの吸収が低下し不足しがちです。

カルシウムを多く含む食品：低脂肪のスキムミルク、ローファット牛乳（個人差あり）、乳製品、小魚、大豆製品、藻類（*乳製品の吸収率が一番高い）

【カルシウムの吸収を促進させるビタミンD】

ビタミンDを多く含む食品：いわし、かつお、あじ、鮭

【カルシウムの吸収を抑制するリン（P）】

リンが血液中に増えると骨に蓄積されているカルシウムを引き出してしまう働きがある。**リンを多く含む食品**：インスタント食品、清涼飲料水、食品添加物（変色防止剤、鮮度保持剤、風味改良剤として使用されている。）

8. **鉄**

クローン病では、鉄の摂取不足と吸収不良、あるいは腸管からの持続性出血により貧血がおこりがちです。鉄には種類があり、植物性食品に含まれる非ヘム鉄は吸収率5%で、赤身の肉や魚に含まれるヘム鉄は、23~35%と吸収率がよく、植物性食品に含まれる非ヘム鉄は、ビタミンCがあると吸収率が高まります。鉄の吸収を阻害するものに、食物繊維、カルシウム、お茶に含まれるタンニンなどがあり、欠乏すると頭痛、めまい、耳鳴り、頻脈、倦怠感、顔面蒼白がおこります。

鉄の1日の必要量は10mg（鉄欠乏の場合：男性12~15mg/日、女性15~20mg/日）

【鉄を多く含む食品】：レバー、高野豆腐、小松菜、牡蠣など

- ・レバーはその動物の解毒器官でもあるので飼料などに含まれている抗生物質、ホルモン剤などの薬物残留の問題があるため、レバーを料理する際には流水で30分程度血抜きし、一度下ゆでしてから調理します。
- ・吸収のよいヘムを含む機能性食品を利用するのも良いでしょう。
鉄ふりかけ（1袋0.7mg）、鉄キャンディー（1粒0.9mg）、サプリメント

9. **その他栄養素について**

【ビタミンA】	ビタミンAには、皮膚と粘膜を健康に保つ働きがあり、またガン抑制効果、成長促進作用、夜盲症、視力低下を防ぐ働きがあります。不足すると、上皮細胞の粘膜が乾燥してかたくなり、傷つきやすくなります。また、目は潤いがなくなり、肌のかさつき、消化器が損なわれれば下痢をする、呼吸器に細菌やウイルスが侵入しやすくなり、かぜをひきやすくなります。
多く含む食品	レバー、プロセスチーズ、卵黄、小松菜、人参、春菊、マンゴー、ほうれん草、大根葉、チンゲンサイ、南瓜など
【ビタミンC】	細胞の結合組織であるコラーゲンの合成にはたらき、血管や皮膚、粘膜、骨を強くする働きがあります。抗酸化作用、抗ガン作用、抗ウイルス作用、解毒作用などや血中コレステロールを下げる、鉄や銅の吸収を助ける、ヘモグロビンの合成を助けるなど色々な働きがあります。
多く含む食品	ブロッコリー、オレンジ、小松菜、ほうれん草、南瓜、キャベツ、マンゴー、レモン
【ビタミンE】	過酸化脂質を分解し、細胞膜、生体膜を活性酸素から守り、心疾患や脳梗塞、ガンを予防します。また、血行をよくする働きや、ビタミンA・C、セレンの酸化を防ぐなど、一般的には若返りのビタミンとも呼ばれています。
多く含む食品	南瓜、アボカド、さんま、菜種油、いわし、小麦胚芽、ほうれん草、マーガリン、オリーブ油など
【ビタミンB12】	ビタミンB12は赤血球を形成し、貧血を防ぐ働きがあります。炎症がある場合、腸管内に増殖した細菌によりビタミンB12が消費され欠乏します。また、ビタミンB12は回盲末端部より吸収されるため、その部位に病変がある場合や切除されていると、吸収されず、欠乏します。
多く含む食品	牡蠣、レバー、いわし、さば、さんま、鮭など
1日の必要量	1.5~5 μ g
【葉酸】	葉酸は、ビタミンB12同様赤血球を形成し、貧血を防ぐ働きがあります。また、タンパク質合成にはたらき、体の細胞分裂、発育を促します。たとえば、腸管粘膜は細胞の入れ替わりが早いので、葉酸が不足すると潰瘍になりやすく、口や舌なども不足の影響がいち早く出るところなので、口内炎になり易いです。葉酸は野菜などに含まれますが、野菜の摂取不足や薬物（サラゾピリン）により吸収障害が生じ欠乏します。
多く含む食品	レバー、牛肉、豚肉、ほうれん草、キャベツ、人参、トマト、小松菜、じゃがいもなど
1日の必要量	200~400 μ g *妊娠中、授乳中は2倍くらい必要。
【亜鉛】	亜鉛はたんぱく合成に重要です。また、発育促進、傷の回復を早め、味覚を正常に保ちます。偏った食事をしていないと不足しがちで、亜鉛が不足すると、細胞分裂がはかどらず、子供では発育遅延、また、肌のかさつき、傷の治りが遅くなります。味覚障害や、新陳代謝が活発な器官ほど影響をうけ、脱毛、爪の白い斑点、胃腸障害もみられます。クローン病では、不足すると創傷治癒が遅延すると言われています。
多く含む食品	牡蠣、いわし、高野豆腐、蟹、レバー、帆立貝、さんま、納豆など
1日の必要量	男性 15mg、女性 12mg
【セレン】	過酸化脂質などの過酸化物の分解にはたらく酵素の必須成分で、体の組織の老化を遅らせません。また、抗体産生を促し、免疫機能を高める働きがあります。クローン病の栄養療法を行う上では、成分栄養剤・中心静脈栄養剤にはほとんど含まれていないため、長期にわたると欠乏します。欠乏すると、白内障、抜け毛、筋力低下、心筋症、不整脈、動脈硬化などが起こります。
多く含む食品	煮干、わかさぎ、さわら、かれい、帆立貝、ねぎ、牡蠣、たら、牛肉など
1日の必要量	男性 55 μ g、女性 45 μ g

1日に摂りたい食品の目安(1800~2000kcal)

	食品名	重量 (g)	目 安	
エネルギーのもと	ご飯	360~400		ご飯1杯 120g うどん麺1玉 160g
	食パン	60~90		食パン1枚 60g ロールパン1個 40g
	イモ類	50		じゃがいも中1個 100g
	砂糖	10		大さじ1杯 10g
	油脂類	8		植物油小さじ1杯 4g
筋肉・血液のもと	肉類	60~80		* 当院の献立参照
	魚類	80~100		* 当院の献立参照
	卵	50~70		卵1個 50g
	豆類	100		豆腐1丁 300~400g程度
	味噌	15~20		大さじ1杯 18g
	乳製品	200		スキムミルク 200ml ヨーグルト1個 100g チーズ2~3切れ
体の調子を整える	緑黄色野菜	100~150		南瓜、人参、ほうれん草、青梗菜 小松菜、トマト、ブロッコリーなど
	淡色野菜	150		白菜、キャベツ、きゅうり、大根、 カブ、なす、玉ねぎ、インゲン、 など
	果物	100		バナナ1本、りんご2/3個、みか 2~3個程度
	海藻	少量		焼き海苔少量、海苔佃煮少量
	食塩	8		小さじ1杯 5g

クローン病の食品選択

	食品群	消化の 良いもの	注意して 食べるもの	控えて 欲しいもの
たんぱく質	肉類	鶏もも肉皮なし 鶏むね肉皮なし 鶏ササミ、鶏ミンチ 豚ヒレ、豚赤身 牛赤身	豚ロース肉 合挽ミンチ 牛ミンチ	牛バラ、牛ロース 豚バラ、豚ロース カルビ、霜降り肉 鶏手羽 肉加工品など
	魚類	白身魚（鯛、ヒラメ、カレイ、タラ） 鮭、サワラ、青身魚、エビ、貝柱、カキ ちりめん、練り製品	干し魚、佃煮	うなぎ、イカ、タコ ホタテ、お刺身など
	卵類	鶏卵	生卵	
	豆類	豆腐・高野豆腐・豆乳 引き割り納豆 小豆（こしあん）	納豆（よく噛む） おから（少量） 良く煮た豆類（少量） 小豆（粒あん）少量 きなこ少量、 アゲ（油抜き）、 厚揚げ（油抜き）	硬い豆類（大豆、小豆など） 
	乳製品	スキムミルク・チーズ類 ・ヨーグルト・乳酸飲料		牛乳・生クリーム（少量）
糖質	穀類	白ご飯、お粥 食パン、ロールパン・蒸しパン うどん、マカロニ、 スパゲティ（柔らかめ）	にゅうめん、 ラーメン（醤油、味噌） 菓子パン（油控えめ）	玄米、赤飯、雑穀米、日本 そば、チャシューメン、 デニッシュ、パイ、クロワ ッサン、揚げパン
	芋類	じゃが芋、里芋、長芋	さつまいも（少量）	こんにゃく
	果物類	りんご、桃 バナナ、缶詰果物	みかん、梨、キウイ すいか、メロン、苺など	パイナップル 夏みかん類 柿、干し柿 ドライフルーツなど
脂質	油脂	サラダ油、マーガリン マヨネーズ、エゴマ油 シソ油		フライ、天ぷら、から揚げ 中華料理、牛脂、豚脂、 バター
ビタミン・ミネラル	野菜 	緑黄野菜 ：南瓜（皮なし）、 人参、ほうれん草、ブロッ コリー、小松菜、トマト（皮 なし）、小ネギなど 淡色野菜 ：大根、キャベツ、 きゅうり、レタス、サラダ 菜、なす（皮なし）、カブ、 白菜、玉ねぎ、冬瓜など	ピーマン、 パプリカ アスパラガス	硬い繊維の多い野菜 ごぼう、たけのこ、れんこ ん、ふき、セロリ、 ワラビ、ぜんまい、もやし、 とうもろこし、にら、 切干大根、めんま、うど、 みょうが、漬物類など
	海藻類	海苔佃煮（1食用）、 焼き海苔（1食用）	巻き寿司の海苔など少量、 若布（よく煮て少量）	若布（酢の物など） 昆布、ひじき
	きのこ類	×	×	きのこ全般
嗜好品	飲料 お菓子	プリン、ババロア、ゼリー 水ようかん、シャーベット ビスケット、ウエハース カステラ、米せんべい 麦茶、番茶、中国茶、紅茶	和菓子・チーズケーキ シャーベット（少量） 緑茶	揚げ菓子、チョコレート 激辛お菓子、ナッツ類 アイスクリーム アルコール類、炭酸飲料 ブラックコーヒーなど

* 退院後、お食事でお悩みの際は、ご遠慮なく、医師、看護師、栄養士へご相談下さい。