

潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんのための
食事のポイントと実践レシピ

潰瘍性大腸炎
だけど…

クローン病
だけど…

今日は
○○が
食べたい！

監修

東京慈恵会医科大学 内科学講座 消化器・肝臓内科 主任教授
猿田 雅之 先生

東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部

目次

3	はじめに
4	潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんの食事のポイント
8	今日は肉料理が食べたい
14	今日は魚料理が食べたい
20	今日はパスタ／ピザが食べたい
26	今日は丼物が食べたい
32	今日はスイーツが食べたい
38	食事記録

本冊子で掲載しているレシピは、潰瘍性大腸炎・クローン病の症状が比較的軽い方を対象としています。症状に合わせて食事を調整することが大切ですので、主治医や栄養士などの指示に従ってください。

【参考資料】

日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2017年(文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 報告), 2017.
気になる脂質早わかり(川端輝江 監, 女子栄養大学出版部 編), 女子栄養大学出版部, 2018.
エネルギー早わかり(第4版)(牧野直子 監, 女子栄養大学出版部 編), 女子栄養大学出版部, 2017.
糖質早わかり(牧野直子 監, 女子栄養大学出版部 編), 女子栄養大学出版部, 2016.



はじめに

潰瘍性大腸炎やクローン病は、腸に炎症がおこる病気です*。

炎症で腸がたれたり(びらん)、粘膜が深くまで傷ついたり(潰瘍)することで、

粘血便(粘液まじりの血便)や下痢、腹部不快感、腹痛といった症状があらわれます。

また、症状が落ち着いたり(寛解期)、症状が悪化したり(活動期)を繰り返すため、長く付き合っていかなければならない病気です。

そのため潰瘍性大腸炎・クローン病の治療では、

腸に負担をかけない食事を心がけることが大切です。

この冊子では、潰瘍性大腸炎・クローン病の患者さんに注意していただきたい食事のポイントと、具体的なレシピを一案としてご紹介しています。

それぞれ、現在の考え方に基づいてご紹介を行っていますが、

今後新たなデータなどによって考え方が変わっていく可能性もあります。

悩んだときには主治医や栄養士に相談してみてください。

皆さんの楽しい食生活の一助になれば幸いです。

*潰瘍性大腸炎でみられる炎症は大腸に限られますが、クローン病では口の中から肛門まで、あらゆる消化管で炎症が起こることが知られています。

潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんの食事のポイント



潰瘍性大腸炎・クローン病
と診断されたとき、食事で気をつけなければいけない点はありますか？



症状が落ち着いていれば、
厳しい制限はありません。
症状が強いときは

- 高カロリー
- 低残渣ざんさ (食物繊維など)
- 低脂肪
- 低刺激

の4つのポイントに注意してください。



<p>病気の治療にもエネルギーが必要です。食事です十分なエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>残渣<small>ざんさ</small>の多い食べ物は病気を悪化させることがあります。とりすぎに注意しましょう。</p> <p><small>残渣</small>：食べたあと消化されず腸内に残る成分</p>
<p>脂肪が多い食べ物は下痢を悪化させることがあります。とりすぎに注意しましょう。</p>	<p>過度な香辛料やコーヒーなどの刺激物は、下痢を誘発してしまうことがあるので、注意しましょう。</p>

高 **低**
カロリー **残渣ざんさ**

低 **低**
脂肪 **刺激**

田中可奈子, 酒井英樹, 石川由香: クローン病・潰瘍性大腸炎の安心ごはん, 7-24, 女子栄養大学出版部, 2014.

潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんの食事制限は、
 症状が落ち着いている**寛解期**と、症状が悪化した**活動期**で異なります。

食事の point **1**

寛解期の食事

症状が落ち着いた寛解期の潰瘍性大腸炎患者さんでは、バランスのよい食生活を心がければ、厳しい食事制限は必要ありません。ただし、暴飲・暴食、過度の香辛料などの刺激物は避けた方がよいでしょう。

寛解期のクローン病患者さんの場合、症状の悪化や再燃を予防するため、かつては脂肪の摂取量を30g程度に抑えることが重要だと言われてきました。

最近では「粘膜治療」という更に一段高い治療目標も目指すことができるようになり、「粘膜治療」を達成することができた場合には必ずしもその限りではないと言われています。ご自分の状態が分からない場合やご不明な点がある場合には、主治医に相談してみるとよいでしょう。

食事の point **2**

活動期の食事

症状が軽いつき

活動期では腸に負担をかけない食事を心がけることが大切です。食事のポイントには、高カロリー、低残渣^{ざんさ}、低脂肪、低刺激です。

1 高カロリー

潰瘍性大腸炎・クローン病は腸にダメージを受ける病気ですが、このダメージを治すためにはエネルギーが必要で、高カロリーの食事で十分なエネルギーを補給するようにしましょう。

1日に必要なエネルギー量の目安は、身長を元に次の計算で求められます。

1日に必要なエネルギー量の目安

$$= \text{理想体重} \times 35 \sim 40 \text{kcal (キロカロリー)}$$

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \text{kg}$$

$$\text{体重1kgあたり} \quad 35 \sim 40 \text{kcal}^*$$

(一般の成人は28~30kcal)

例) 身長170cm(1.7m)の患者さんの場合

$$\text{理想体重} = 1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58 \text{kg}$$

$$1 \text{日に必要なエネルギー量} = 63.58 \times 35 = 2225.3 \text{kcal}$$

※デスクワーク中心で体をあまり動かさない方や、症状が落ち着いている方は、体重1kgあたり約30kcalとしてもよいでしょう。

2 低残渣^{ざんさ}

食物繊維など、食べたあと消化されずに腸内に残る成分を「残渣^{ざんさ}」と呼びます。

食物繊維は、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維に分けられますが(左図)、不溶性食物繊維は腸を刺激し、下痢や腹痛を悪化させることがあるので控えた方がよいでしょう。一方、水溶性食物繊維は下痢を軽減してくれるとされており、食べる量に制限はありません。

不溶性食物繊維が多い食品(例)



豆類(の皮)

きのこ類

海藻類

水溶性食物繊維が多い食品(例)



リンゴ

バナナ

もも

3 低脂肪

脂肪は腸を刺激し、下痢を悪化させることがあるので、とりすぎには注意が必要です。

また脂肪には、食べたあと体に吸収される過程で炎症を引き起こす脂肪（n-6系脂肪酸）と、炎症を抑える脂肪（n-3系脂肪酸）があります（左図）。そのため、潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんには、n-3系脂肪酸を多く含む食品がオススメです（▼15頁参照）。



4 低刺激

香辛料などの刺激物やコーヒー、アルコール類、炭酸飲料、冷えた飲み物は、腸を刺激し、下痢を誘発してしまうことがあるので、控えた方がよいでしょう。

食事の記録をつけよう



活動期の食事

症状が強いとき

症状が強いときは、更に症状が悪化する懸念があるため、食べ物をとらず、点滴などで水分・栄養補給を行うことがあります。

治療で症状が治まってきたら、流動食からはじめ、徐々に普通の食事に戻していきます。

今日は肉料理が食べたい



たまにはガッツリ
肉料理を食べたい!

と思うときがあるのですが、
やっぱり難しいでしょうか…

食べられますよ!

でも、脂肪のとりすぎはよくないので、
お肉の種類や調理方法を
工夫するとよいでしょう。



☑ 脂質（脂肪）の多くない肉を選ぶ

潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんの食事では、低脂肪がオススメです。脂質の量は肉の種類（牛／豚／鶏）、部位（バラ／肩／もも）、品種によって違うので、脂質の多くない肉を選ぶとよいでしょう。

☑ 過剰な脂質をカットする

脂質の多い肉でも、脂身を切り落としたり、皮を取り除いたりすることで脂質がグッと減らせます。

※本冊子では特に食品の成分を指す場合は「脂質」、その他の場合は「脂肪」を用いています。

潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんが肉料理を食べるときは、
脂質（脂肪）の多くない肉を選ぶ、
調理で過剰な脂質をカットするなどの工夫をするとよいでしょう。

食事の point 1

脂質の多くない肉を選ぶ

一口に「肉」といっても、種類（例：牛／豚／鶏）、部位（例：肩／もも）、品種によって脂質の量が異なります。

1 牛肉

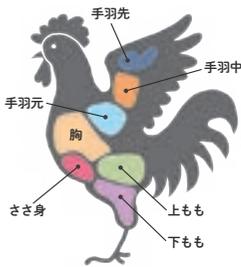
牛肉の脂質の量を部位別にみると、「バラ」が多く、「サーロイン」、「肩ロース」、「肩」、「もも」の順に少なくなっていくます。また、輸入牛肉より和牛肉の方が脂質が多く含まれる傾向があります。

2 豚肉

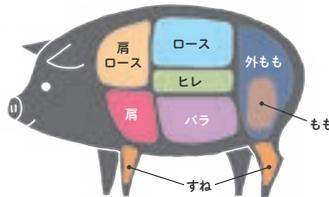
牛肉と同様、豚肉も「バラ」が多く、「ロース」、「肩ロース」、「肩」、「もも」の順に少なくなっていくます。品種としては、黒豚の肉が他の豚肉と比べ脂質を多く含んでいます。

3 鶏肉

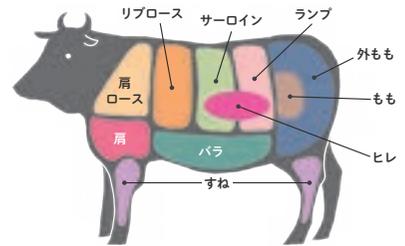
鶏肉の場合、「胸肉」より「もも肉」の方が、若鶏肉より成鶏肉の方が脂質を多く含んでいます。



鶏肉の部位



豚肉の部位



牛肉の部位

Q 以下の中で100g（可食部）あたりの脂質（脂肪）が少ないのはどれでしょうか？

若鶏肉



もも肉(皮つき)



もも肉(皮なし)



手羽先



ささ身

※写真はイメージです。実際の重量と異なる場合があります。

◀ ◀ ◀ 解答は次頁

調理で脂質をカットする

脂質の多い肉でも、一手間かけることで、脂質をグッと減らすことができます。

1 牛肉・豚肉
肉の外側にある脂身を切り落とすと、脂質量を抑えることができます。

2 鶏肉
鶏肉は皮を取ることで脂質の量を70%以上カットすることができます。

脂身を切り落とす
(牛/豚肉)



皮を取る
(鶏肉)



低脂肪の肉料理をおいしく作る

脂肪が少ない肉は、食感がパサつきがちです。そこで、おいしく作る調理のコツをご紹介します。

1 弱火で火を通す
肉は強火で加熱すると、水分が飛んで食感が落ちてしまいます。弱火でじっくり焼くと、水分が閉じ込められ、肉のうまみを引き出すことができます。

2 酒にひたす
肉を酒にひたしてから調理すると、水分がキープされ、ふっくら仕上げることができます。

3 小麦粉をまぶす
焼く前に肉に小麦粉をまぶすと、表面がコーティングされ口当たりがよくなります。小麦粉をまぶすときは、ポリ袋を使うと、まんべんなくまぶすことができます。

A 前頁の解答 ささ身

脂質
(可食部100gあたり)

14.2g



もも肉(皮つき)

5.0g



もも肉(皮なし)

16.2g



手羽先

0.8g



ささ身

肉の脂質量一覧

脂質



牛肉



9.9 g

カルビ・バラ
焼肉用
1枚25g



41.9 g

サーロイン
ステーキ用
1.5cm厚さ 150g



4.0 g

肩ロース
しゃぶしゃぶ用
1枚15g



5.9 g

肩
すき焼き用
1枚30g



2.0 g

もも
薄切り
1枚15g



豚肉



10.6 g

バラ
薄切り
1枚30g



19.2 g

ロース
とんかつ用
1枚100g



7.7 g

肩ロース
しょうが焼き用
1枚40g



2.6 g

もも
薄切り
1枚25g



33.6 g

スペアリブ
1本骨つき150g
(正味95g)



鶏肉

もも肉(皮つき)
1枚280g



39.8 g

もも肉(皮なし)
1枚220g



11.0 g

手羽先
1本骨つき60g
(正味35g)



5.7 g

胸肉(皮つき)
1枚280g



16.5 g

胸肉(皮なし)
1枚255g



4.8 g

ささ身
1本50g



0.4 g

※写真はイメージです。実際の重量と異なる場合があります。



肉料理

管理栄養士
島本 友希子

お腹にやさしいレシピ



トマト缶ハッシュドビーフ

材料(2人分)

牛赤身スライス……………200g
 玉ねぎ……………小1個
 しめじ……………1株
 にんにく……………1片
 バター……………15g
 無脂肪牛乳……………50ml
 赤ワイン……………50ml
 小麦粉……………大さじ1/2
 ローリエ……………1枚
 トマト缶……………1/2缶
 ウスターソース……………大さじ1
 ①しょうゆ……………大さじ1/2
 ケチャップ……………大さじ1/2
 コンソメ(顆粒) ……小さじ1/2

作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩こしょうをしておく。あればクレンジーソルトを使うと風味が出る。
- 2 フライパンにバターを溶かし、にんにくを入れ、香りが出たら玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- 3 しめじを加えてさらに炒める。
- 4 下味をつけた牛肉を入れ、炒める。色が変わってきたら小麦粉を入れ、馴染ませる。
- 5 赤ワインを加えてとろみがついてくるまで加熱する。
- 6 鍋に移し、①の材料を全部入れて5分程度煮込む。無脂肪牛乳を加えて、軽く煮込んだら完成。



1人分イメージ

Cooking Point!

食物繊維が水溶性のマッシュルームを、しめじのかわりに使うと、よりお腹に優しい料理になります。無脂肪牛乳を無脂肪ヨーグルトにしてもいいですね。

豚もも肉のウーロン茶煮

材料(2人分)

豚ももかたまり……………250~300g
 ウーロン茶……………適量
 しょうゆ……………50ml
 酒……………25ml
 みりん……………25ml
 酢……………25ml
 しょうが……………1かけ
 乾燥ワカメ……………5g
 白髪ねぎ……………6cm分

作り方

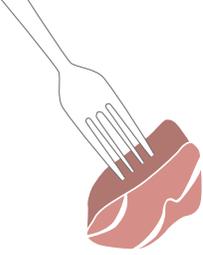
- 1 生姜はスライスする。調味料を合わせてしょうがを加えておく。
- 2 少し濃いめに煮出したウーロン茶で豚肉を煮る。
- 3 火が通ったら取り出し、合わせた調味料と一緒にビニール袋に入れる。まんべんなく肉が浸かるように時々向きをかえながら漬けこむ。
- 4 乾燥ワカメは水で戻し、少し柔らかくなるまで煮る。白髪ねぎを作る。
- 5 豚肉を食べやすい大きさに切り、ワカメの上に盛り付ける。たれを回しかけ、白髪ねぎを飾る。

Cooking Point!

ワカメを加熱すると、水溶性の食物繊維が増えるので、よりからだに優しくなります。



2人分イメージ



鶏胸肉となす甘辛煮おろしのせ

材料(2人分)

鶏胸肉(皮なし)……………250g
 塩、こしょう……………少々
 かたくり粉……………適量
 なす……………2本
 大根……………5cm分
 しょうゆ、酒……………各大さじ2
 砂糖、みりん……………各大さじ1
 油……………大さじ1
 (あれば)万能ねぎ……………適量



Cooking Point!

甘辛さに大根おろしがマッチして、ごはんも進みます。

作り方

- 1 大根はおろして軽く水気を切る。鶏肉は一口大の大きさに切り、塩、こしょうをふってかたくり粉をまぶす。なすは3cm程の乱切りにし、水にさらしてから水気を切る。油以外の調味料を合わせておく。
- 2 中火で熱したフライパンに油を入れ、鶏肉を焼く。焼き色がついたら裏返し、なすと水大さじ1を加えて蓋をして3分蒸し焼きにする。
- 3 蓋を外して炒め合わせて、なすがしんなりしたら、合わせておいた調味料を加えて少し煮立たせる。
- 4 器に盛り、大根おろしのをせ、小口切りにしたねぎを飾る。



1人分イメージ



1人分イメージ

ポークハンバーグ～豆乳クリームソース～

材料(2人分)

豚もも赤身ひき肉……………250g
 塩……………小さじ1/3
 玉ねぎ……………1/2個
 パン粉……………1/3カップ
 溶き卵……………1/2個分
 低脂肪牛乳……………大さじ2
 あらびき黒こしょう……………少々
 オリーブ油……………大さじ1

豆乳クリームソース
 マッシュルーム……………100g
 豆乳……………100ml
 酒……………大さじ2
 バター……………5g
 小麦粉……………小さじ1
 塩……………少々
 あらびき黒こしょう……………少々

作り方

- 1 マッシュルームは4つ切りにしておく。
- 2 肉だねを作る。ボウルにパン粉と低脂肪牛乳を入れてふやかす。残りの材料を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。2等分にし、手で空気を抜きながら平たい楕円形に整え、真ん中を指で軽くへこませる。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、中火で熱し2を並べ入れる。途中上下を返しながらこんがり焼き色がつくまで2～3分焼く。水1/2カップを加えて蓋をし、4～5分蒸し焼きにして皿に移す。
- 4 豆乳クリームソースを作る。フライパンをペーパータオルでさっと拭き、中火にかける。マッシュルームを入れしんなりとするまで炒める。バターを加え、溶けたら小麦粉をふりかけながら加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。残りの材料を加えて混ぜながらとろみがつくまで1～2分煮る。
- 5 3に4をかけ、こしょうをふる。お好みでパセリをのせてできあがり。



Cooking Point!

肉とクリームのコクを楽しめる一品です。

今日は魚料理が食べたい

魚が好きでよく食べるんですけど、
やっぱり減らした方が
よいですか？

減らさなくて
大丈夫ですよ。

でも、

- 体調が悪いときは加熱したものを食べる
- イカや貝などはとりすぎないように注意してください。

✓ 魚はn-3系脂肪酸が豊富

魚は炎症を抑えるn-3系脂肪酸が豊富な食材で、潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんでも比較的安心して食べられる食材といわれています。

✓ 加熱したものを食べる

生の魚には雑菌が付着していることがあるので、加熱して食べるようにしましょう。

✓ 消化されにくい食材に注意する

イカや貝などは、消化されにくい食材とされているので、とりすぎに注意してください。



潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんの食事で、
魚はn-3系脂肪酸が豊富で比較的安心して食べられる食材といわれています。

食事の point 2

食事の point 1

魚はn-3系脂肪酸が豊富

魚には、炎症を抑えるn-3系脂肪酸の一種、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)がたくさん含まれています。さらに魚は、肉と比べ脂肪が少ないので、潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんにオススメの食材です。

ただし、魚の脂肪でも、やはりとりすぎると腸を刺激し、下痢の原因になることがあるので、食べる量には注意が必要です。脂肪のとりすぎが心配な場合には、脂肪の少ない白身魚などを選ぶようにしましょう。

加熱したものを食べる

生の魚には、細菌やウイルスなどが付着していることがあるので、特に体調が悪いときは加熱してから食べるようにしましょう。



Q 以下のまあじ料理の中で100g(可食部)あたりのDHAが一番多いのはどれでしょうか？



皮つき、水煮
(内臓などを除き水煮したもの。廃棄部位:頭部、骨、ひれなど)



皮つき、焼き
(内臓などを除き焼いたもの。廃棄部位:頭部、骨、ひれなど)



皮つき、フライ
(三枚に下ろしたもの。揚げ油:なたね油)



開き干し、焼き
(廃棄部位:頭部、骨、ひれなど)

※写真はイメージです。実際の重量と異なる場合があります。

消化されにくい 食材に注意する

イカなどの軟体動物、カニなどの甲殻類、アサリやシジミなどの貝類の多くは食べたあと消化されにくく、腸の中に溜まってしまふことがあります。そのため、これらの食材は注意が必要な食材とされています。

貝の中ではカキが比較的安心して食べられる食材とされていますが、食中毒の予防のため、加熱してから食べるようにしましょう。



魚料理を おいしく作る

脂肪を気にして調理に油を使わないと、魚はどうしてもパサつきやすくなります。そこで、おいしく作る調理のコツをご紹介します。

1 下味をしっかりとつける
火を通す前の魚に下味をしっかりとつけると、うまみを引き出すことができます。また、下味により魚の臭みを抑えることもできます。

2 とろみをつける

煮汁にたたくり粉を加えてとろみを付けると、材料に味がからまり、味わい深くすることができます。

3 パン粉で食感をつける

フライパンで炒めたパン粉を衣にしてオーブントースターで焼くと、フライに近い食感に仕上がります。

A 前頁の解答 開き干し、焼き

DHA

710mg



皮つき、水煮

(内臓などを除き水煮したもの。廃棄部位: 頭部、骨、ひれなど)

820mg



皮つき、焼き

(内臓などを除き焼いたもの。廃棄部位: 頭部、骨、ひれなど)

560mg*



皮つき、フライ

(三枚に下ろしたもの。揚げ油: なたね油)

1300mg



開き干し、焼き

(廃棄部位: 頭部、骨、ひれなど)

*食材を揚げるとEPAやDHAが揚げ油に流出し、脂肪酸のバランスが変わってしまうことがあります。

魚の EPA・DHA・ 脂質量一覧 (可食部100gあたり)

EPA DHA 脂質



まあじ



390 mg EPA
710 mg DHA
5.9 g 脂質

皮つき、水煮
(内臓などを除き水煮したもの。
廃棄部位: 頭部、骨、ひれなど)



430 mg EPA
820 mg DHA
6.4 g 脂質

皮つき、焼き
(内臓などを除き焼いたもの。
廃棄部位: 頭部、骨、ひれなど)



240 mg EPA
560 mg DHA
18.2 g 脂質

皮つき、フライ
(三枚に下ろしたもの。
揚げ油: なたね油)



560 mg EPA
1300 mg DHA
12.3 g 脂質

開き干し、焼き
(廃棄部位: 頭部、骨、
ひれなど)



まいわし



700 mg EPA
910 mg DHA
8.7 g 脂質

水煮
(頭部、内臓などを除き水煮した
もの。廃棄部位: 骨、ひれなど)



790 mg EPA
980 mg DHA
9.4 g 脂質

焼き
(内臓などを除き焼いたもの。
廃棄部位: 頭部、骨、ひれなど)



まさば



930 mg EPA
1400 mg DHA
22.6 g 脂質

水煮
(切り身)



900 mg EPA
1500 mg DHA
22.4 g 脂質

焼き
(切り身)



さんま



1300 mg EPA
2000 mg DHA
22.8 g 脂質

皮つき、焼き
(魚体全体を焼いたもの。
廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれなど)



700 mg EPA
1200 mg DHA
13.0 g 脂質

缶詰(かば焼き)
(液汁を含んだもの)



うなぎ



510 mg EPA
1100 mg DHA
25.8 g 脂質

白焼き



750 mg EPA
1300 mg DHA
21.0 g 脂質

かば焼き

※写真はイメージです。実際の重量と異なる場合があります。



魚料理

管理栄養士
干川 三稀

お腹にやさしいレシピ



鮭とじゃがいもの豆乳クリーム煮

材料(2人分)

生鮭……………2切
 玉ねぎ……………1個
 じゃがいも……………2個
 小麦粉……………大さじ1
 豆乳……………200ml
 コンソメ……………少々
 塩、こしょう……………少々
 ドライパセリ……………お好み

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、じゃがいもは皮をむいて一口大の大きさに切る。じゃがいもは電子レンジで加熱して柔らかくしておく。
- 2 鮭は骨と皮を取り除いて、一口大の大きさに切り塩、こしょうをふって、小麦粉を少々まぶす。
- 3 フッ素加工のフライパンで玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、鮭を加えて、両面に軽く焼き色がつくまで炒める。
- 4 じゃがいもを入れたら小麦粉を加え、粉っぽさが無くなるまで混ぜ合わせ、豆乳を少しずつ加える。とろみがついたらコンソメを入れ、塩、こしょうで味を整える。最後にパセリを振りかける。



1人分イメージ

Cooking Point!

じゃがいもを電子レンジで加熱することで、時短料理にもなります。



2人分イメージ

さばのアクアパッツァ風

材料(2人分)

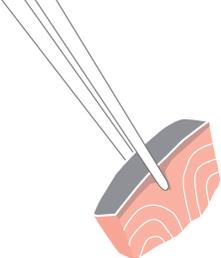
さば水煮缶……………1缶
 シーフードミックス……………150g
 にんにく……………1片
 ミントマト……………10個
 イタリアンパセリ……………少々
 ① 白ワイン……………大さじ2
 ② 黒こしょう……………小さじ1/2

作り方

- 1 にんにくは薄切りにする。
- 2 耐熱容器にさば水煮を汁ごと入れ、解凍したシーフードミックス、ミントマト、にんにく、①を入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ600Wで5分加熱。
- 3 仕上げにイタリアンパセリを添える。

Cooking Point!

電子レンジでできる、油を使わない料理です。



真あじの南蛮漬け

材料(2人分)

真あじ……………1尾
 塩……………少量
 酒……………大さじ1
 かたくり粉……………大さじ2
 玉ねぎ……………1/4個
 にんじん……………1/4本
 ピーマン……………1個
 酢……………大さじ3
 だし……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2
 塩……………ひとつまみ
 しょうゆ……………大さじ1
 赤とうがらし(輪切り) ……少量

作り方

- 1 真あじは3枚におろす。水気をふきとり、塩、酒で味つけてから両面にかたくり粉をまぶす。
- 2 玉ねぎ、にんじん、ピーマンを細切りにする。
- 3 フッ素加工のフライパンを温め、中火で真あじの片面を焼き、焼き目がついたらひっくり返す。弱めの中火にし、蓋をして2~3分火を通す。
- 4 小なべに③を煮立ててパットに移し、熱いうちに2と3を加えて漬け込む。



Cooking Point!

焼いて漬け込む、簡単料理です。あじ以外のお魚でも作れます。



2人分イメージ



2人分イメージ

鮭のちゃんちゃん焼き

材料(2人分)

生鮭……………2切
 キャベツ……………1/4個
 玉ねぎ……………1/2個
 にんじん……………1/2本
 ピーマン……………2個
 味噌だれ
 味噌……………50g
 酒……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 みりん……………大さじ1/2
 にんにくすりおろし……………小さじ1

作り方

- 1 キャベツはざく切りにする。玉ねぎは幅1cmに切る。にんじんは厚さ5mmの短冊切りにする。ピーマンは縦半分に切って、へたと種を取り、斜め半分に切る。
- 2 器に味噌だれの材料を入れ混ぜ合わせる。
- 3 フッ素加工のフライパンの中央に鮭を皮を上にして並べる。
- 4 鮭の身に焼き色がついたら返し、まわりに野菜を広げるように入れ、蓋をする。6~7分蒸し焼きにする。
- 5 キャベツがしんなりしたら、味噌だれをまんべんなくかけ、野菜にかかめる。



Cooking Point!

野菜をたくさんとれる魚料理です。

今日はパスタ/ピザが食べたい

パスタやピザが好きで、
休日によく作るのですが

何か注意することは
ありますか？

パスタやピザでよく使う乳製品
(チーズやバターなど)には
脂肪がたくさん含まれているので、
注意が必要です。

**最近は低脂肪の
乳製品が
たくさんあります**ので、
そちらを活用するとよいでしょう。

☑ 乳製品は低脂肪のものを使う

乳製品を料理に使うときは、低脂肪乳や低脂肪チーズを使う
ことで、脂肪を抑えることができます。

☑ にゅうとう ふ たいしょう乳糖不耐症に注意する

料理で乳製品を使うときは、

- チーズやヨーグルトなどの発酵食品を使う
 - 一度牛乳を沸騰直前まであたためる
- といった工夫をするとよいでしょう。

※乳糖不耐症:牛乳に含まれる乳糖がうまく消化・吸収されず、腸を刺激して下痢や腹痛を引き起こす状態(詳しくは22頁を参照)。

パスタやピザでよく使う乳製品には、乳脂肪がたくさん含まれています。
 乳製品を食べるときは、脂肪の過剰なとりすぎに注意が必要です。
 特に乳糖不耐症の方では、注意が必要です。

乳製品は低脂肪の ものを使う

1 乳製品には脂肪が多い
 牛乳には乳脂肪がたくさん含まれているため、チーズやバターなどの乳製品にも脂肪がたくさん入っています。そのため、潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんが乳製品を使ったパスタやピザなどを食べるときは、脂肪のとりすぎに注意が必要です。

2 乳脂肪を抑えるには
 乳製品を使った料理をするときには、
 ● 脂肪の少ないもの(低脂肪乳、低脂肪チーズなど)を使う
 ● 牛乳の代わりに豆乳を使う
 といった工夫をすると、脂肪を抑えることができます。



Q 以下の中で一番脂質が少ないのはどれでしょうか？



パルメザンチーズ
25g



チェダーチーズ
25g



モッツアレラチーズ
25g



カマンベールチーズ
25g

※写真はイメージです。実際の重量と異なる場合があります。

◀ ◀ ◀ 解答は次頁

乳糖不耐症に 注意する

1 乳糖不耐症ってなに？

健康な方でも「牛乳を飲むとよくお腹をこわす」という人がいますが、その原因の一つとして乳糖不耐症が考えられます。

牛乳には、乳糖と呼ばれる栄養素がたくさん含まれており、通常は酵素（ラクターゼ）の働きにより小腸で消化・吸収されています。しかし、ラクターゼの量には個人差があり、少ない方では、乳糖が小腸で消化しきれず、大腸に移行してしまいます。乳糖は大腸に移行すると腸を刺激し、下痢や腹痛を引き起こします。これが乳糖不耐症です。

そのため、乳糖不耐症のある潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんでは、特に乳製品に注意が必要です。

2 料理で乳製品を使うときの工夫

チーズやヨーグルトなどの発酵食品は、牛乳中の乳糖がある程度分解されているため、お腹をこわしにくいとされています。

また乳糖には、消化によいものと消化に悪いものがありますが、牛乳を沸騰直前まで加熱すると、消化によい乳糖が増えるといわれています。

潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんが乳製品を食べるときは、これらの工夫を踏まえて少しずつとるようにし、症状が出ない量を見極めていきましょう。



A 前頁の解答 モッツアレラチーズ

脂質

7.7g



パルメザンチーズ
25g

8.5g



チェダーチーズ
25g

5.0g



モッツアレラチーズ
25g

6.2g



カマンベールチーズ
25g

チーズと 牛乳・豆乳の 脂質量一覧

脂質



チーズ (25gあたり)



8.5g

チェダーチーズ



8.3g

クリームチーズ



7.7g

パルメザンチーズ



7.3g

ゴダチーズ



7.3g

ブルーチーズ



7.1g

マスカルポーネチーズ



6.3g

エダムチーズ



6.2g

カマンベールチーズ



6.1g

シュレッドチーズ(粉)



5.0g

モッツアレラチーズ



2.9g

リコッタチーズ



1.1g

カッテージチーズ



牛乳・豆乳 (200mlあたり)



8.0g

普通牛乳



2.1g

低脂肪乳



4.2g

豆乳



7.6g

調製豆乳

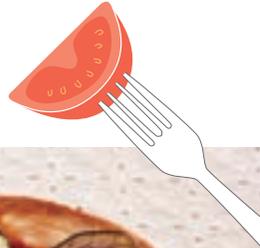
※写真はイメージです。実際の重量と異なる場合があります。



パスタ/
ピザ料理

管理栄養士
水谷 真希子

お腹にやさしいレシピ



なすとズッキーニのピザ

材料

(直径22cm×2枚分：2人分)

市販のピザ生地……………2枚
トマトケチャップ……………大さじ4
にんにく……………1片
オリーブオイル……………小さじ2
モッツアレラチーズ……………100g
なす……………1本
ズッキーニ……………1/4本



Cooking Point!

脂質が少ないモッツアレラ
チーズを使うのがポイント
です。

作り方

- 1 ニンニクをスライスし、オリーブオイルを敷いたフライパンで弱火で揚げてガーリックチップを作る。
- 2 トッピング用に5枚くらい残して1をケチャップに混ぜ、ピザ生地に塗る。
- 3 1のフライパンで、薄く切ったなすとズッキーニを焼き、しんなりしたら、2に並べる。
- 4 モッツアレラチーズを手でちぎってのせ、220度に予熱したオーブンで約10分(オーブントースターなら強火で10分)焼く。
- 5 器に取り、とっておいたガーリックチップを散らす。



1人分イメージ



1人分イメージ

豆乳カルボナーラ

材料(2人分)

スパゲッティ……………160g
ショルダーベーコン……………60g
豆乳……………100ml
玉ねぎ……………1/4個
粉チーズ……………20g
卵……………2個
塩……………小さじ1/5
あらびき黒こしょう……………適量



Cooking Point!

豆乳を使うことで、脂肪分を
抑えることができます。

作り方

- 1 塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で袋の表示時間通りにスパゲッティをゆでる。
- 2 ベーコンを1cm幅・玉ねぎを薄切りにし、弱火で玉ねぎが透明になるまで炒める。
- 3 2に豆乳を入れ、5分くらい煮詰めて塩を加える。
- 4 ボウルに粉チーズと卵を入れ、卵を溶いておく。
- 5 1の湯をきり、3と一緒に4に加えてあえる。器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。



さば缶とトマトのパスタ

材料 (2人分)

スパゲッティ…………… 160g
 さば缶
 (オリーブオイル漬け)…… 1/2缶
 トマト缶(ホール) ……… 1/2缶
 オリーブ(瓶詰め) ……… 10粒
 玉ねぎ…………… 1/4個
 にんにく…………… 1片
 塩…………… 小さじ1/5



Cooking Point!

さば缶の油を利用してソースを作ります。

作り方

- 1 塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で袋の表示時間通りにスパゲッティをゆでる。
- 2 フライパンにスライスしたにんにくと玉ねぎ・さばを入れて、にんにくの香りが出るまで炒める。(さば缶の油を利用する)
- 3 2にトマト缶とオリーブ・塩を加えて中火で5分程度煮詰める。
- 4 ゆで上がった1の湯をきり、3に加えて軽くまぜ、器に盛る。



1人分イメージ



1人分イメージ

簡単ピザトースト

材料 (2人分)

食パン(6枚切り)…………… 2枚
 トマトケチャップ…………… 大さじ2
 ピーマン…………… 1個
 パプリカ(赤・黄)…………… 各20g
 ロースハム…………… 1枚
 ピザ用チーズ…………… 30g



Cooking Point!

シンプルですが、大満足の一品です。

作り方

- 1 食パンにトマトケチャップを薄く塗る。
- 2 ピーマンは種を取って輪切り、パプリカはさいの目、ハムを短冊に切って1にのせ、最後にチーズをのせる。
- 3 トースターで5分ほど焼きチーズが溶けたら4つにカットする。

今日は丼物が食べたい

お米が好きで、体調がよいときは
外食で大盛りの丼物を食べるこ
とがあるのですが…

やっぱり控えた方が
よいですか？

**お米などの炭水化物は
大切なエネルギー源**

なので、食べすぎには注意して
しっかり食べるようにしてください。
また、外食のときはメニューの
栄養成分表示も確認しましょう。

炭水化物をしっかり取る

潰瘍性大腸炎・クローン病の治療にもエネルギーが必要です。
炭水化物は1日の総カロリーの60%を目安にとるようにしましょう。

外食では栄養成分表示を確認する

外食のときは、メニューや商品の栄養成分表示を確認し、
カロリー、脂質の量に注意しましょう。



潰瘍性大腸炎・クローン病の治療では、しっかりと主食をとり
 十分なエネルギーを補給することが大切です(▶5頁参照)。
 また外食のときは、メニューや商品の栄養成分表示を確認するとよいでしょう。

食事の point **1**

炭水化物を しっかりとる

潰瘍性大腸炎・クローン病は腸にダメージを受ける病気です。このダメージを治すため、十分なエネルギーを補給することが大切です(▼5頁参照)。そのために、主食となる炭水化物をしっかりとるようにしましょう。
 主食でとるカロリーの目安は、1日の総カロリーの60%程度といわれています。



例)1日に必要なエネルギー量の目安が
2000kcalの患者さんの場合

主食でとるカロリーの目安

$$= \frac{2000}{\text{1日に必要なエネルギー量(例)}} \times \frac{0.6}{\text{=60\%}} = 1200\text{kcal}$$

Q 以下の中で一番炭水化物が多いのはどれでしょうか？



ごはん
1杯分
(普通盛り)



うどん
1玉分
(ゆで普通盛り)



そば
1玉分
(ゆで普通盛り)



中華めん
1玉分
(ゆで普通盛り)

※写真はイメージです。実際の重量と異なる場合があります。

◀ ◀ ◀ 解答は次頁

外食では栄養成分表示を確認する

日常生活では、外食する機会もあると思います。そのようなときは、栄養成分表示を確認するようによみましょう。

1 レストラン

レストランによっては、メニューやホームページに栄養成分が記載・公開されていますので、参考にしましょう。



また、肉の脂身や揚げ物の衣を残す、ドレッシングはノンオイルのものにする、などで脂肪を減らすことができます。

2 コンビニ・スーパー

コンビニやスーパーのお弁当・惣菜にも、多くの場合栄養成分が記載されています。商品によっては、ホームページで確認することもできますので、参考にしましょう。



A 前頁の解答 中華めん

炭水化物

55.7g
(252kcal)

脂質

0.5g



ごはん
1杯分150g
(普通盛り)

51.8g
(252kcal)

1.0g



うどん
1玉分240g
(ゆで普通盛り)

59.8g
(304kcal)

2.3g



そば
1玉分230g
(ゆで普通盛り)

61.3g
(313kcal)

1.3g



中華めん
1玉分210g
(ゆで普通盛り)

注)メニューを決めるときは脂質の量にも注意してください。

丼物と主食の 炭水化物・ カロリー・脂質量 一覧

炭水化物 カロリー 脂質



丼物



137.2 g 1101 kcal 41.0 g

カツ丼
(豚カツ120g、
ごはん300g)



125.3 g 749 kcal 20.5 g

牛丼
(具約170g、
ごはん250g)



108.6 g 726 kcal 15.3 g

親子丼
(具約250g、
ごはん250g)



107.5 g 645 kcal 10.2 g

天丼
(エビの天ぷら2尾80g、
ごはん250g)



102.5 g 737 kcal 21.8 g

ウナ重
(ウナギかば焼き100g、
ごはん250g)



100.9 g 591 kcal 8.3 g

中華丼
(ごはん250g)



89.6 g 672 kcal 26.1 g

ビビンバ
(ごはん200g)



62.5 g 541 kcal 26.5 g

チャーハン
(ごはん150g)



食品別カロリー量



55.7 g 252 kcal 0.5 g

ごはん
1杯分150g
(普通盛り)



51.8 g 252 kcal 1.0 g

うどん
1玉分240g
(ゆで普通盛り)



59.8 g 304 kcal 2.3 g

そば
1玉分230g
(ゆで普通盛り)



61.3 g 313 kcal 1.3 g

中華めん
1玉分210g
(ゆで普通盛り)

※写真はイメージです。実際の重量と異なる場合があります。



井物

管理栄養士
水谷 真希子

お腹にやさしいレシピ



キーマカレー

材料(2人分)

鶏ひき肉…………… 80g
 玉ねぎ…………… 1/2個
 にんじん…………… 40g
 なす…………… 1/2本
 トマト缶(ホール)…………… 1/5缶
 しょうが…………… 2g
 にんにく…………… 1/2片
 オリーブオイル…………… 小さじ1
 カレー粉…………… 小さじ2
 バジル・オレガノなど
 ハーブミックス…………… 小さじ1/2
 ローリエ…………… 1枚
 塩…………… 小さじ1/2
 砂糖…………… 小さじ1/2
 水…………… 100ml
 ごはん…………… 茶わん2杯分
 卵…………… 2個

作り方

- 1 野菜を全てみじん切りにし、しょうが・にんにくをオリーブオイルで炒め香りを出す。
- 2 玉ねぎ・にんじん・なすを加えて炒め、全体がしんなりしてきたら鶏ひき肉を加える。
- 3 さらに炒めて、鶏ひき肉の色が変わったらホールトマト・ローリエを加えて中火で15~20分煮込む。
- 4 水気が減ってきたら、カレー粉・ハーブミックス・塩・砂糖を加えて味を整える。
- 5 器にご飯を盛り、4をかける。
- 6 卵はフッ素加工のフライパンで焼き5の上のにせる。



1人分イメージ



Cooking Point!

鶏ひき肉を使うことで、脂肪分が抑えられます。



1人分イメージ

カオマンガイ

材料(2人分)

鶏胸肉(皮付き)…………… 200g
 米…………… 1合
 塩…………… 1g
 ① 酒…………… 小さじ1
 しょうがの搾り汁…………… 10g
 水…………… 1カップ
 ケチャップ…………… 小さじ1
 ② ナンプラー…………… 小さじ1
 とんかつソース…………… 小さじ1
 きゅうり…………… 20g
 ミントマト…………… 2個
 香菜…………… 適宜

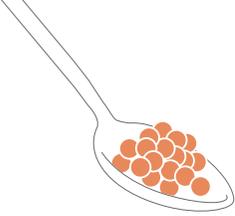
作り方

- 1 米をとぎ、①と一緒に炊飯器に入れる。
- 2 ①の上に鶏胸肉をそのままのせ、普通炊きで炊く。
- 3 ②を混ぜ、つけダレにする。
- 4 きゅうりは薄切り、ミントマトは半分に切っておく。
- 5 ②が炊き上がったら、鶏肉を出し、一口大に切る。
- 6 器にご飯、⑤の鶏肉をのせ、きゅうり、ミントマト、香菜を飾る。



Cooking Point!

アジア料理に挑戦。炊飯器でできる手軽な一品です。



あじの蒲焼丼

材料(2人分)

ごはん……………茶わん2杯分
 あじ3枚おろし……………2尾分
 小麦粉……………大さじ1
 サラダ油……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 酒……………小さじ4
 砂糖……………小さじ1
 卵……………1個
 塩……………ひとつまみ
 ピーマン……………2個

作り方

- 1 あじの小麦粉をつけ、サラダ油を敷いたフライパンで両面に焼き色が付くまで焼く。
- 2 砂糖→酒→しょうゆの順で味をつけ、水気がなくなるまであじに絡める。
- 3 卵に塩を入れてフッ素加工のフライパンで薄焼き卵を作り、千切りしておく。
- 4 ピーマンは種を取り、乱切りにしてフッ素加工のフライパンで焼き目をつける。
- 5 どんぶりにごはんを盛り、3をのせ、その上に2、4をのせる。

Cooking Point!
 タレが決め手の蒲焼丼です。あじ以外のお魚でもおいしくできます。



1人分イメージ



1人分イメージ

鮭といくらの親子丼

材料(2人分)

ごはん……………茶わん2杯分
 甘塩鮭……………2切れ
 いくらしょうゆ漬け……………50g
 焼き海苔……………1/4枚
 小ねぎ……………1本

作り方

- 1 甘塩鮭はフッ素加工のフライパンで焼き、皮と骨を除いて身をほぐしておく。
- 2 どんぶりにごはんを盛り、1とちぎった焼き海苔、小口切りにした小ねぎを散らす。
- 3 真ん中にいくらをのせる。

Cooking Point!
 油を使わないのでできる料理です。焼き海苔がアクセント。

今日はスイーツが食べたい

「甘いものは
脂肪が多いからダメ」って
聞いたのですが…

どうしてもダメですか？

確かに甘い物には
脂肪がたくさん入っているもの
が多いので、過剰なとりすぎは
避けたいですね。しかし、

- 脂肪を抑えたスイーツを
手作りする
- 成分表示をみて脂質が
多くないものを選ぶ

といった工夫をすれば
食べられますよ。

☑脂肪を抑えたスイーツを手作りする

- 生クリーム代わりに豆乳入りホイップを使う
 - ヨーグルトは低・無脂肪のものを使う
- といった工夫で、脂肪を抑えたスイーツを手作りできます。

☑栄養成分表示を確認する

外食・コンビニでスイーツを買うときは、メニューや商品の
栄養成分表示を確認し、脂質の量にも気を配るようにしましょう。

潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんがスイーツを食べるときは、
やはり過剰な脂肪のとりすぎは避けたいものです。

脂肪を抑えた スイーツを手作りする

1 乳製品を使った スイーツ

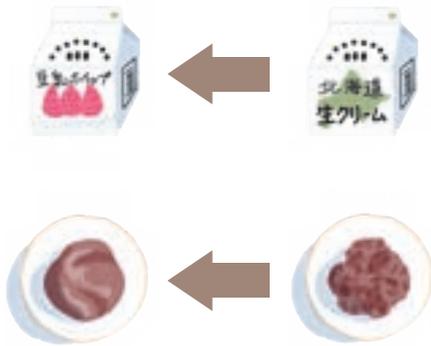
生クリームやバターは、牛乳の脂肪分を分離して作る乳製品です。そのため、生クリームやバターを使うスイーツには脂肪がたくさん含まれています。そこで、生クリームの代わりに豆乳入りホイップを使うと、脂肪を抑えることができます。

同様に、牛乳の代わりに豆乳を使う、ヨーグルトは低・無脂肪のものを使う、などの工夫をすると、脂肪を抑えることができます。

2 和菓子

和菓子は洋菓子に比べ生クリームやバターを使うことが少ないので、比較的安心して食べられるスイーツです。

ただし、豆の皮には不溶性食物繊維が含まれており、残渣(ざんさ)が5頁参照)が出やすいので、体調がよくないときは、粒あんよりこしあんの方がよいでしょう。



Q 以下の中で一番脂質が少ないのはどれでしょうか？



苺のショートケーキ
1個90g



クリームブリュレ
1個65g



ミルクチョコレート
1枚50g



もなか
1個60g

※写真はイメージです。実際の重量と異なる場合があります。

栄養成分表示を 確認する

スイーツは手作りだけでなく、お店で食べる機会も多いと思います。そのようなときは、メニューや商品、ホームページで栄養成分表示を確認するようにしましょう。



A 前頁の解答 もなか

脂質

11.1g



莓のショートケーキ
1個90g

20.8g



クリームブリュレ
1個65g

17.1g



ミルクチョコレート
1枚50g

0.2g



もなか
1個60g

スイーツの 脂質量一覧

脂質



菓子パン



18.5
g

デニッシュ 1個75g



12.0
g

クリームパン 1個110g



9.5
g

メロンパン 1個90g



4.2
g

あんパン 1個80g



洋菓子



20.8
g

クリームブリュレ 1個65g



15.4
g

レアチーズケーキ 1個55g



11.1
g

苺のショートケーキ 1個90g



7.9
g

シュークリーム 1個70g



和菓子



2.3
g

どら焼き 1個90g



1.2
g

タルト 1切れ 40g



0.2
g

もなか 1個60g



0.1
g

くずもち 100g



デザート



5.0
g

カスタードプリン 1個100g



3.4
g

フローズンヨーグルト 45g



0.5
g

シャーベット 45g



0
g

コーヒーゼリー 1個100g



チョコレート菓子



17.1
g

ミルクチョコレート 1枚50g



9.7
g

チョコレートケーキ 1個35g



5.1
g

トリュフチョコレート 1個15g



3.7
g

チョコチップクッキー 1枚14g

※写真はイメージです。実際の重量と異なる場合があります。



スイーツ

管理栄養士
宮崎 希

お腹にやさしいレシピ



ラングドシャアイス

材料(約5個分)

ラングドシャ
 マヨネーズ…………… 45g
 粉糖…………… 45g
 卵白…………… 45g
 薄力粉…………… 20g
 ココアパウダー…………… 2g
 アイス
 低脂肪ヨーグルト…………… 400g
 砂糖…………… 小さじ1
 イチゴジャム…………… 20g



Cooking Point!

イチゴ以外のジャムでも作れます。ジャムの代わりに果物の缶詰をつかってもGood!

作り方

ラングドシャ

- 1 薄力粉はふるっておく。卵白は常温に戻す。オーブンを160℃に予熱する。
- 2 マヨネーズに粉糖を加えて泡立て器で混ぜる。卵白を少しずつ入れて混ぜる。
- 3 薄力粉とココアパウダーを加え、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- 4 絞り袋に入れてクッキングシートに絞る。
- 5 オーブンで20分程度加熱する。

アイス

- 1 ざるにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを一晩水切りする。
- 2 砂糖とイチゴジャムを加えて混ぜる。
- 3 ラングドシャに挟み、冷凍庫で凍らせる。



カップケーキ

材料(約8個分)

カップケーキ

卵…………… L2個
 砂糖…………… 60g
 豆乳…………… 大きじ1
 薄力粉…………… 60g
 サラダ油…………… 大きじ1
 デコレーション
 マシュマロ…………… 50g
 粉糖…………… 150g
 着色料…………… 適量



Cooking Point!

マシュマロを使うことで、脂質を抑えることができるだけでなく、作るのも簡単です!

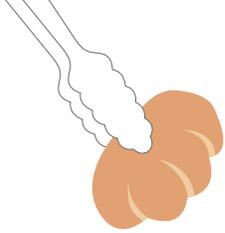
作り方

カップケーキ

- 1 薄力粉はふるっておく。オーブンを170℃に予熱する。
- 2 卵白と砂糖を合わせハンドミキサーでしっかり泡立てる。
- 3 卵黄を加え良く混ぜる。
- 4 豆乳も加えて良く混ぜる。
- 5 粉を加えたらゴムべらでさっくり混ぜる。
- 6 サラダ油を加えて混ぜたらカップに8分目まで流し入れる。
- 7 オーブンで20分程度焼く。

デコレーション

- 1 マシュマロに水を付けて耐熱ボウルに入れラップなしで30秒電子レンジにかける。
- 2 ゴムべらで潰すようにし粉糖と混ぜる。
- 3 生地がまとまったら着色する。
- 4 成型してカップケーキにデコレーションする。(クッキー型を利用しても可)



かりんとう饅頭

材料(約10個分)

こしあん	150g
黒糖	60g
湯	30ml
薄力粉	120g
水	小さじ2
重曹	3g
サラダ油	10g



Cooking Point!

揚げないでも、揚げ饅頭のような食感と香ばしさ!

作り方

- 1 薄力粉はふるっておく。こしあんを10等分に丸める。
- 2 ボウルに黒糖と湯を入れ加熱し溶かして冷ます。
- 3 重曹と水を合わせたボウルに黒糖液を加えて混ぜる。
- 4 薄力粉を加えてさっくり混ぜる。
- 5 まな板に打ち粉をして生地をのせ、上から打ち粉をまぶす。
- 6 10等分にし打ち粉をして伸ばし餡を包む。
- 7 蒸し器に並べ、水を噴霧し10分程度蒸す。
- 8 蒸し終わったら冷まし、表面に刷毛でサラダ油を塗る。
- 9 オーブントースターで5分程度焼く。



クリームパン

材料(6個分)

カスタードクリーム	
豆乳	200ml
砂糖	70g
卵黄	2個分
コーンスターチ	大さじ1
薄力粉	大さじ1
バニラエッセンス	数滴
パン	
ホットケーキミックス	200g
ヨーグルト	70g
卵	1個



Cooking Point!

ヨーグルトとホットケーキミックスを使って、簡単に菓子パンが作れます。豆乳を使ったカスタードクリームはほかのスイーツにも使えます!

作り方

カスタードクリーム

- 1 鍋に全ての材料を入れホイッパーで混ぜながら加熱する。
- 2 とろみが付いてきたらゴムベラにし弱火で火を入れる。
- 3 バットに広げラップをピッタリ張って冷蔵庫で冷やす。

パン

- 1 ボウルにヨーグルトと卵を入れて良く混ぜる。
- 2 ホットケーキミックスを加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 3 生地をまとめ、打ち粉をした台に出す。
- 4 6等分したら生地を楕円形に伸ばし真ん中にクリームをおいて閉じる。スケッパーで3~4箇所切り込みを入れる。
- 5 表面に卵を薄く塗り、190°Cのオーブンで15分程度焼く。

※必要に応じ、この頁をコピーしてお使いください。

		食事の内容	食前・食後の体調					
			よい ←	普通	→ 悪い			
月 日	朝食		食前					
			食後					
	昼食		食前					
			食後					
	間食		食前					
			食後					
夕食		食前						
		食後						
月 日	朝食		食前					
			食後					
	昼食		食前					
			食後					
	間食		食前					
			食後					
夕食		食前						
		食後						
月 日	朝食		食前					
			食後					
	昼食		食前					
			食後					
	間食		食前					
			食後					
夕食		食前						
		食後						
月 日	朝食		食前					
			食後					
	昼食		食前					
			食後					
	間食		食前					
			食後					
夕食		食前						
		食後						

食事記録

記入例

		食事の内容	食前・食後の体調				
			よい	普通	悪い		
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 1杯 アジの塩焼き 1尾 サラダ 豆腐の味噌汁 1杯 	食前					
		食後					

食前の体調に ✓

食事内容を記入

食後の体調に ✓

		食事の内容	食前・食後の体調				
			よい	普通	悪い		
月 日	朝食						
	昼食						
	間食						
	夕食						
月 日	朝食						
	昼食						
	間食						
	夕食						
月 日	朝食						
	昼食						
	間食						
	夕食						

こちらのサイト内でも
IBD患者さん向けレシピを
たくさん紹介しています。

炎症性腸疾患 (IBD) とこちよく暮らすための応援サイト

IBDステーション



<https://ibdstation.jp/>

パソコン、スマートフォン等から
アクセスしてください。

※ご利用時にかかる通信料は
ご自身の負担となります。



医療機関名