



食べるを **楽** しむ

旬を **楽** しむ

毎日 **らく** 楽 レシピ



まぐろのカプレーゼ丼



夏 編

潰瘍性大腸炎患者さんも
ご家族と一緒に

ENJOY!

さっぱり ツナのサラダうどん



暑い夏に
火を使わない
のっけレシピ



持田製薬株式会社 ×



おいしい健康



暑い夏を乗り切るのっけレシピ

暑い夏は台所に長時間立ったり、火を使いたくないときもありますよね。そんなときにピッタリ！たんぱく質や、汗で失いやすいミネラル・ビタミンなどが補え、食欲がないときでもさっぱりと食べられる、10分で作れるのっけレシピを紹介します。

あえてのっけるだけで
イタリアン風丼の完成

栄養価(1人分)

エネルギー	514kcal
たんぱく質	30.0g
脂質	14.1g
炭水化物	70.9g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	1.6g

まぐろのカプレーゼ丼

Recipe's Point

まぐろのぶつ切りとミニトマト、モzzarellaをあえてのせるだけ。食欲が落ちがちな夏でもさっぱりと食べやすく、野菜やたんぱく質、良質な脂質も摂れる栄養バランスのよい丼です。

材料(1人分)

ごはん180g
まぐろの刺し身(ぶつ切り)70g
ミニトマト3個(30g)
モzzarellaチーズ
(チェリータイプ)8~10個(40g)
青じそ1枚(0.5g)
└ オリーブ油小さじ1(4g)
A 塩小さじ1/4(1.5g)
└ 粗びき黒こしょう少々
お茶漬け用だし(お好みで)
白だし小さじ1と2/3(10g)
熱湯100ml

作り方

- 1 ミニトマトは半分に切り、青じそは手でちぎります。まぐろ、モzzarellaチーズと一緒にボウルなどに入れてAをあえます。
- 2 ごはんに1のをせて出来上がりです。

※栄養価にだし汁は含まれていません。お茶漬けにする場合は、Aの塩を1/3(0.5g)ほど減らしてください。

食材アレンジ

- まぐろ ▶ かつお(たたき)の刺し身、たいの刺し身、あじの刺し身
青じそ ▶ バジル、小ねぎ

よりおなかに負担を かけないためには

- まぐろは赤身を選び、オリーブ油の量を少なめに。
- モzzarellaチーズのかわりに、より脂質の控えめなカッテージチーズを使う。
- 冷たいものが心配な場合は、温かいだしをかけて、お茶漬け風に。

(生の肉や魚介類の摂取により、細菌やウイルスの感染症を合併し、下痢や腹痛などを来すことがありますので、注意してください。)

POINT /



冷たいものが心配な方は、だし茶漬けにアレンジしてもおいしい。

旬の食材を楽しもう

トマトなどの夏野菜は、汗で失われやすい水分やカリウム、ビタミンなどが補え、鮮やかな色には抗酸化作用成分を含みます。また、カルシウムなどのミネラル、ビタミンD、DHAやEPAなど良質な脂を含む、夏が旬のあじやいわしなどもおすすめ。旬のとうもろこしやゴーヤーなどは不溶性食物繊維を多く含むので、体調がよくないときは控えめにしたり、細かく切るなど消化しやすい方法で取り入れましょう。



コンビニで手に入る材料だけで作れる

栄養価(1人分)

エネルギー	354kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	10.9g
炭水化物	48.1g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	2.6g

よりおなかに負担をかけないためには

- うどんを水にさらさず、温かいままにして、ぶっかけ風に。
- マヨネーズやお酢の量を少なめに。
- 生野菜が心配なときは、冷凍ほうれん草(葉先部分)を解凍してのせてもOK。

さっぱり ツナのサラダうどん

Recipe's Point

さわやかな酸味がきいたつゆと、喉越しのよいうどんがマッチした、栄養バランスも◎な一品。材料はコンビニで揃えられるお手頃なものばかりなので、思い立ったらすぐに作れるのがうれしい。

材料(1人分)

冷凍うどん	1玉(200g)
ツナ水煮(固形量)	50g
カットレタス	60g
温泉卵	1個(50g)
マヨネーズ(お好みで)	大さじ1/2(6g)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2/3(14g)
A 酢	大さじ1/3(5g)
L 水	40ml

食材アレンジ

ツナ水煮	▶ サラダチキン、絹ごし豆腐
カットレタス	▶ トマト、ベビーリーフ、冷凍ほうれん草、きゅうり

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせ、つゆを作ります。冷凍うどんは袋の表示通りに加熱し、水にさらして冷やします。水けをきって器に盛ります。
- 2 うどんの上にレタス、ツナ、温泉卵の順でのせます。つゆをかけ、お好みでマヨネーズをトッピングしたら出来上がりです。

※冷凍うどんを電子レンジ加熱する場合は1人分、600W・3分ほどが目安です。

POINT



卵はかたゆでの卵より、温泉卵のほうが消化が早いので、体調がよくないときや、夜遅いごはんのたんぱく質補給におすすめ。



\\ 知っておきたい // 食材を選ぶときのポイント



食材を選ぶポイントがわかれば、むやみに制限することなく、
食事の幅がひろがって、より食べることを楽しめます。
買い物に行ったときの参考にしてみてくださいね。



POINT

まずは、栄養成分表示を見る習慣を

加工品や惣菜など、調味済み食品は見た目だけではどんな材料が使われているかわからないので、意外なものに脂質が含まれていたり、炎症を引き起こす可能性がある原材料が使われていることも。最近はほとんどの商品で、原材料と栄養成分表示が記載されているため、まずは確認する習慣をつけましょう。体調を崩したときの原因の手がかりになる場合もありますよ。

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g
鉄	〇〇mg



名 称	ゼリー
原材料名	寒天(国内製造)、果汁、食塩、 酸味料、香料、酸化防止剤(V.C)、 甘味料(アスパルテーム、 スクラロース)、カロチノイド色素
内容量	100g
賞味期限	〇〇〇年〇月〇日
保存方法	要冷蔵(10℃以下)
製造者	〇〇〇〇〇〇〇〇
販売者	〇〇〇〇〇〇〇〇

POINT

加工食品の食品添加物に 気をつけましょう



加工食品に含まれる様々な食品添加物が、炎症性腸疾患の患者さんの増加に関係しているのではないかと考える研究者も少なくありません。無理のない範囲で、できる限り加工食品を避け、食品添加物の摂取を少なくするよう、心がけましょう。

あまり神経質になりすぎずに、
おなかと相談しながら
食事を楽しみましょう。



※詳しくは医師、または医師の指示のもと管理栄養士等にご相談ください。
参考) 難治性炎症性腸管障害に関する調査研究(鈴木班):炎症性腸疾患患者さんの食事についてQ&A

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※栄養価は文部科学省 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より算出しています。

※本冊子のレシピは食物アレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している材料や体調などもご考慮のうえ、ご自身の判断でご利用ください。



潰瘍性大腸炎を知るための情報サイト

潰瘍性大腸炎(UC)の症状、治療法、医療費などについて、わかりやすく解説した情報サイトです。



Believe UCan

