

食べるを^楽しむ

旬を^楽しむ

毎日^{らく}楽^{らく}レシピ

秋^編



潰瘍性大腸炎患者さんも
ご家族も一緒に

ENJOY!



持田製薬株式会社



おいしい健康



秋の味覚を味わう たんぱく質が摂れる

根菜&いもで作り置きレシピ

秋は根菜やいもがおいしい季節。根菜やいもは作り置きとも相性がいい食材です。食物繊維を含むので、潰瘍性大腸炎患者さんも体調のよいときは腸内環境を良好に保つために取り入れたいところ。切り方など調理法を工夫することで、おなかに負担をかけずに旬の根菜といもを味わえる作り置きレシピをご紹介します。

野菜を添えてごはんと一緒に



サクサク れんこん鶏つくね

秋が旬のれんこんを使ったサクサク食感が楽しい鶏つくね。繊維質のれんこんは粗めのみじん切りにすることで消化しやすくなります。

材料(4人分)

鶏むねひき肉	350g
れんこん	1/2節(100g)
卵(Mサイズ)	2個(100g)
しょうがチューブ	大さじ1/2(6g)
片栗粉	大さじ1(9g)
サラダ油	小さじ1(4g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
A 砂糖	大さじ1(9g)
水	大さじ4(60ml)

栄養価 (1人分)

エネルギー	198kcal	炭水化物	8.6g
たんぱく質	22.5g	食物繊維	0.5g
脂質	8.7g	食塩相当量	0.9g

食材アレンジ

鶏むねひき肉 ▶ 豚赤身ひき肉
れんこん ▶ キャベツ、もやし、長ねぎ、玉ねぎ

作り方

- れんこんは皮をむき、粗めのみじん切りにしてポリ袋に入れ、鶏ひき肉、卵、しょうが、片栗粉を加えて揉み込みます。
- ポリ袋の角を三角に2cmほど切り、サラダ油をひいたフライパンに直径3cmくらいになるように丸く絞ります。
- 中火にかけて3分ほど焼いたら裏返し、もう片面も同様に焼きます。肉に火が通ったら弱火にし、混ぜ合わせたAを加えて全体に絡めて出来上がりです。

ポリ袋を使うことで、
手が汚れずに
洗い物も楽！



普通に食べるのにもちょっと飽きたら
レッツアレンジ！



具沢山つくねスープ
野菜スープに加えて
おかずスープ



つくね丼
ごはんにかぼちゃと
一緒にのせて丼に

冷蔵保存の食べきり目安／3～5日

※保存状態によって前後します

よりおなかに負担を
かけないためには

- れんこんは細かいみじん切りにするか、玉ねぎなど他の野菜に変更する。
- フッ素樹脂加工フライパンを使い、焼く際の油を少なめにする。

長くおいしく楽しむために 保存のポイント！

せっかく作った料理を安全に最後までおいしく食べきるために、保存には工夫が必要です。
また、お弁当に入れる際はしっかりと温め直してから詰めてください。

POINT 1

しっかりと乾燥させた
清潔な密閉容器で保存する。

POINT 2

料理には素手で触らない。

POINT 3

しっかりと冷ましてから
冷蔵庫に。

POINT 4

食べる分だけ、
取り箸で器に取り分ける。

ホクホク 長いもとツナの うま塩焼き

ごはんのおかずとしても、食べ応えのある
副菜としても大活躍。秋が旬の長いもと、
たんぱく質やビタミンDも摂れるツナを
さっと炒めるだけで作れます。

材料(4人分)

長いも 250g
ツナ水煮(汁含む) 2缶(140g)
ごま油 小さじ2(8g)
にんにくチューブ 小さじ1(4g)
塩 小さじ1/4(1.5g)



／ ごはんにもパンにも合う ／

栄養価 (1人分)

エネルギー	84kcal	炭水化物	9.1g
たんぱく質	7.0g	食物繊維	0.6g
脂質	2.4g	食塩相当量	0.6g

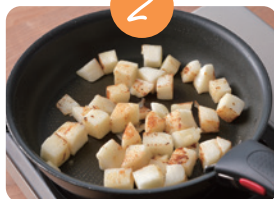
食材アレンジ

ツナ水煮 ▶ 鶏むねひき肉、さば水煮
長いも ▶ ジャがいも、さつまいも

作り方

1. 長いもは皮をむき、1.5cm角に切ります。
2. フライパンにごま油を入れて中火にかけ、長いもを加えて焼き目がつくまで焼きます。
3. ツナ水煮(汁含む)、にんにく、塩を加えて、汁けがなくなるまで炒め合わせたら出来上がりです。

しっかりと
焼き目がつくまで
焼くことで
香ばしさUP！



普通に食べるのにちょっと飽きたら
レッツアレンジ！



長いもとツナの卵炒め
卵、家にある野菜と一緒に
さっと炒めるだけ



長いもの豆腐グラタン
豆腐と混ぜて、パン粉、
パセリをのせて焼いたら
グラタン風に

冷蔵保存の食べきり目安／3～5日

※保存状態によって前後します

よりおなかに負担を
かけないためには

- 長いもは薄めの半月切りか、いちょう切りにする。
- にんにくとごま油を少なめにする。



潰瘍性大腸炎患者さんが 備えておきたい防災食



9月1日は防災の日。地震などの災害はいつおこるかわからないからこそ、防災の日のある秋に一度災害対策について見直してみるのはいかがでしょう。災害がおこると、医療機関への受診が難しくなってしまうことや環境の変化によるストレスで、症状が再燃してしまう場合もあるようです^{※1}。いざというときにあわてないように、安心して食べられる防災食（非常食）を用意しておくことが大切です。

POINT

潰瘍性大腸炎患者さんに おすすめの防災食

災害時に最初に手に入る食品は、菓子パンやカップラーメンなど。ほとんどのものが脂質や食品添加物が多いので、下痢などの症状がある場合は、食べられないこともあるかもしれません。おなかに負担の少ない、長期保存ができる食品を備えておくと安心です。

おなかにやさしい防災食

体を温める



フリーズドライの
みそ汁&スープ

貴重な たんぱく源



ツナ水煮缶やさば水煮缶

エネルギー補給に



バックごはん&
アルファ米&レトルトお粥

脂質が控えめで 満足感がある



カンパン（ビスケット）



防災食用
ひと口ようかん

症状があるときの 水分補給に

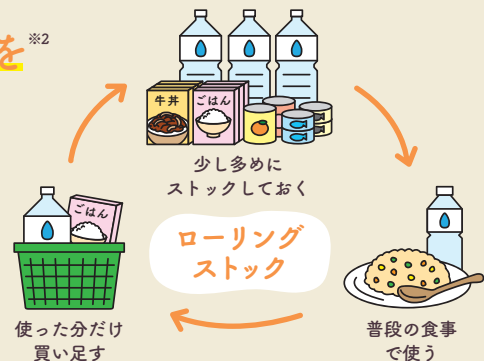


経口補水液

POINT

普段からローリングストックを^{※2}

ローリングストックとは、いつもの食品や飲料水を少し多めに買ってストックしておき、賞味期限を考慮して古いものから食べていき、使った分を買い足すことで、常に一定量を家庭で備蓄しておく方法。1人3日分の量が備蓄の目安とされています。一人暮らしなどで、本格的な防災食を用意するのが難しい場合も手軽に始められます。



ステロイド薬や経腸栄養剤などは1週間分以上^{※1}、携帯用トイレなども多めにあったり安心です。



参考文献 ※1 災害時難病患者個別支援計画を策定するための指針(改訂版) / 厚生労働科学研究費補助金 難治性疾患等克服研究事業「重症難病患者の地域医療体制の構築に関する研究」

※2 災害時に備えた食品ストックガイド / 農林水産省

※備蓄が必要な薬剤等については、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※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。



WEBでも、毎日楽しくレシピを見られるようになりました！

バックナンバーもダウンロードできます。

潰瘍性大腸炎患者さんと
ご家族と一緒に楽しめるレシピが充実



WEBサイトは
こちらから