

食べるを楽しむ

旬を楽しむ

# 毎日 楽らくレシピ

# 冬

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



## ひと皿で たんぱく質も野菜もしっかり 寒い冬に 味わう あつたか おかずスープレシピ

深めのフードコンテナを使えば、スープやおかゆ、煮込み料理もお鍋を使わずに、短時間で作れます。作りすぎてしまうことの多いスープも、コンテナなら1人分ずつ作れるので、食材を無駄にすることがないのもうれしいポイント。ごはんやパンを添えれば栄養バランスのよい食事になるおかずスープレシピをご紹介します。

コンテナなら大きめの野菜も短時間で火が通る



栄養価  
(1人分)

エネルギー 168kcal  
たんぱく質 19.4g  
脂質 7.4g

炭水化物 9.9g  
食物繊維 3.9g  
食塩相当量 1.5g

### 食材アレンジ

鮭切り身 ▶ 鶏肉、豚ヒレ肉  
野菜 ▶ キャベツ、にんじん、じゃがいも、かぶ

作り方

1.  
食材を  
切る



白菜はざく切りに、玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。鮭は一口大の削ぎ切りにする。

2.  
材料を  
入れる



コンテナでAを混ぜ合わせたら、1の具材を加える。バターをのせたら、蓋を少しづらしてのせる。

3.  
電子レンジで  
チン!



5分  
解凍時間の  
目安(500W)  
合計約6分

電子レンジで5分ほど加熱する。お好みで器に盛り、あればパセリを振る。

冷凍保存する場合、加熱後に粗熱が取れてから冷凍してください。

### 冷凍保存の食べきり目安／7~10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

- ・加熱時間を少し長めにする(1~2分が目安)。
- ・野菜は少し小さめにカットする。
- ・バターを除くか、減らす。



## 作りおきしたスープをよりおいしく楽しむための 電子レンジで上手に解凍するコツ

冷凍保存したスープも、ちょっとした解凍の工夫で、ぐんとおいしくなります。

1 フードコンテナの蓋は、  
ずらして加熱

蒸気を逃がすように、蓋を少  
しづらして温める。

2 短時間ずつ混ぜながら

1~3分ごとに取り出し、よく  
混ぜるとムラなく温まる。

3 弱めの出力でじっくり

500W前後の少し弱めのW数で加熱  
すると、分離や吹きこぼれを防げる。

## 参鶏湯風スープ

しょうがなど薬味をきかせて、体が温ま  
り、野菜もたんぱく質も摂れる栄養バラ  
ンスのよいひと皿に。

### 材料(1人分)

鶏手羽元	2本(正味70g)
大根	2cm(50g)
ごはん	50g
刻み小ねぎ	少々(2g)
鶏がらスープの素	小さじ1(2.5g)
しょうがチューブ	小さじ1(4g)
A にんにくチューブ	小さじ1/2(2g)
ごま油	小さじ1/2(2g)
水	150ml



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	237kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	11.2g

### 食材アレンジ

鶏手羽元 ▶ 鶏手羽中、鶏もも肉、鶏むね肉  
大根 ▶ 長ねぎ、かぶ

### 作り方

1.  
食材を  
切る



大根は厚さ5mmのいちょう切り  
にする。鶏手羽元の皮にキッキン  
バサミか包丁で数カ所切り込み  
を入れる。

2.  
材料を  
入れる



コンテナにごはん、Aを加え、ごはん  
をほぐすように一度混ぜ合わせる。  
1の鶏手羽元、大根、小ねぎも加え  
てかるく混ぜる。

3.  
電子レンジで  
チン！



5分  
解凍時間の  
目安(500W)  
合計約6分

蓋を少しづらしてのせ、電子レンジ(600W)  
で5分加熱する。

冷凍保存の食べきり目安／7~10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

- ・加熱時間を少し長めにする(1~1分30秒が目安)。
- ・鶏手羽元を、より脂質の控えめな鶏もも肉、鶏むね肉に代える。
- ・ごま油を除くか、減らす。

# 潰瘍性大腸炎患者さんのための 飲み会や会食があるときの食事のポイント

冬は忘年会や新年会、年末年始の行事などで、同僚や友人、家族と集まって飲み会や外食を楽しむ機会が増えるのではないでしょうか。ただ、飲み会の席でのおつまみや外食には、脂っこい料理や味の濃いもの、刺激の強いものなど、潰瘍性大腸炎患者さんが気をつけたいメニューも多くあります。楽しいひとときを心おきなく楽しめるように、飲み会や会食がある日の食事の工夫をご紹介します。

## ○ 飲み会や会食前後の食事のポイント○

### 事前の準備

当日の朝食や昼食では、脂質の多いものや刺激物を控えます。  
空腹で参加せず、おかゆ、バナナ、ヨーグルトなど消化がよい軽食をとっておきましょう。



### 翌日のリカバリー

飲み会や会食の翌日は、脂っこいものや刺激物を避け、やさしい味のうどん・雑炊・スープなどにします。



## ○ 飲み会や会食の料理選びや食べ方のポイント○

### 料理の選び方

冷奴、刺身、焼き鳥(皮、レバーは除く)、だし巻き玉子、煮物など比較的消化がよいメニューを中心に選びます。  
唐揚げやフライドポテト、デザートなどの脂質の多いものは、シェアするなどして量を調整しましょう。

脂質が控えめな  
おすすめおつまみ



### 飲み物の選び方

寛解期でもアルコールや冷たいものは控えめに。  
※炭酸飲料や飲酒については、患者さんによって下痢を誘発する場合もあるため、医師に相談しましょう。  
水や温かいお茶などをこまめにとって、水分補給を忘れずに。

### 食べ方の工夫

周りのペースに無理に合わせずに自分のペースを守って、一度にたくさん食べず、少量をゆっくりよく噛んで食べましょう。

参考文献: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。



WEBでも、毎日楽ら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  
ご家族が一緒に楽しめるレシピが充実



WEBサイトは  
こちらから