

世界を味わう

毎日 ^{らく}楽 らくレシピ・ ワールド



潰瘍性大腸炎の患者さんと
ご家族も一緒に

ENJOY!



持田製薬株式会社

×



おいしい健康



Asia

世界を味わう

アジア(タイ・シンガポール)編

今回は、2026年秋に愛知で開催される第20回アジア競技大会にちなみ、アジア編としてタイとシンガポールの料理をご紹介します。屋台文化が息づくアジアならではの味わいを、脂質や香辛料に配慮してアレンジしました。潰瘍性大腸炎患者さんとご家族が一緒に楽しめる、エスニック気分あふれる屋台めしレシピをお届けします。

パッタイはタイを代表する麺料理。
フォーに具材を合わせ、
甘酸っぱい味わいに仕上げるのが特徴で、
国民食として広く親しまれています。

蒸し焼きにして
炒め油をカット

栄養価(1人分)

エネルギー	421kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	10.4g
炭水化物	56.5g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	2.5g



タイ王国

包丁いらずで、フライパンでさっと炒めるだけ パッタイ

PAD THAI(ผัดไทย)

甘酸っぱい味わいが食欲そそる麺料理。
たんぱく質と野菜がバランスよく摂れるひと皿です。



よりおなかに負担を
かけないためには

- にはらフォーと一緒に加えるか、チンゲン菜や小松菜の葉先にする。
- 蒸し焼きにするときに水(約大さじ1)を加えて、長めに蒸し焼きにし、野菜にしっかりと火を通す。
- 炒め油を少なくする。

材料(1人分)

フォー(米麺)	60g
むきえび(冷凍でも)	60g
もやし	1/2袋(100g)
にら	1/4束(20g)
卵(Mサイズ)	1個(50g)
サラダ油	小さじ1(4g)
オイスターソース	小さじ1(6g)
ナンプラー(しょうゆ)	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ1(3g)
酢	小さじ1(5g)

作り方

1. フォーは2時間以上水につけておくか、袋の表示時間より2分短くゆでます。にはらは4cm幅にキッチンバサミで切り、卵は溶いておきます。
2. フライパンに油を入れて中火で熱します。溶き卵を加えてへらなどで大きくかき混ぜ、半熟状になったら取り出します。
3. えび、もやしを入れて2分ほど炒め、水けをきったフォーを加えます。蓋をして3分ほど蒸し焼きにします。
4. A、にはらを加えて汁けがなくなるまで炒め、卵を戻してほぐすように混ぜ合わせたら出来上がりです。

POINT
2



卵は一度取り出すことで、火が通りすぎずに、ふんわりとした仕上がりになります。

食材アレンジ

フォー ▶ 春雨、うどん、ひやむぎ

むきえび ▶ 豚もも肉、厚揚げ

にら ▶ 小松菜、チンゲン菜

潰瘍性大腸炎患者さんのための **フルーツの楽しみ方**

タイやシンガポールなど、アジアは果物の宝庫。ビタミンやミネラルを含む果物ですが、食物繊維が多く消化が気になることも。潰瘍性大腸炎患者さんのための選び方・食べ方のポイントをご紹介します。

より安心して
楽しむための
**3つの
ポイント**

- ① **皮をむく** 梨・ぶどうなど皮ごと食べられるものも皮をむく。
- ② **種・筋を取り除く** キウイの種やみかんの薄皮なども取り除く。
- ③ **熟したものをを選び、少量から試す**

体調がよいときに少量から始め、自分に合う量を確認しましょう。活動期は控えめに。

食物繊維が少ない、または水溶性食物繊維（ペクチン）の割合が多い

取り入れやすいフルーツ

- ・バナナ
- ・ぶどう
- ・りんご
- ・梨（皮なし）
- ・みかん



不溶性食物繊維の割合が多い
気をつけたいフルーツ

- ・パイナップル
- ・マンゴー（未熟）
- ・干し柿



参考：炎症性腸疾患患者さんの食事について Q&A 難治性炎症性腸管障害に関する調査研究（鈴木班）
川端晶子，澤山茂，瓜生恵子：果実類・果菜類および種実類のペクチン含有量について，栄養学雑誌，32（1），9-18（1974）

シンガポールチキンライスは、シンガポールを代表する米料理。
鶏のうま味を生かして炊いたごはんとなめらかな鶏肉が特徴で、
屋台や食堂で親しまれている定番メニューです。

炊飯器に
おまかせ！

栄養価（1人分）

エネルギー	420kcal
たんぱく質	27.3g
脂質	6.7g
炭水化物	64.0g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	2.8g

ふっくらしっとりの鶏肉がおいしい

シンガポールチキンライス

HAINANESE CHICKEN RICE（海南鶏飯）

鶏肉に砂糖をすり込むことでふっくらしっとりに。
鶏肉のうま味が染み込んだごはんがおいしいひと皿です。



よりおなかに負担を
かけないためには

- 鶏むね肉は皮を取り外す。
- たれ分の刻み長ねぎも一緒に炊き込む。
- たれの酢の量を控えめにする。

シンガポール共和国

材料（2人分）

鶏むね肉（皮付き）……………小1枚（200g）
砂糖（鶏肉用）……………小さじ1（3g）
米……………1合（150g）
水……………180ml
刻み長ねぎ……………30g
パクチー（あれば）……………20g
「 ナンプラー（なければしょうゆ） 小さじ2（12g）
A 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2（8g）
「 ナンプラー（なければしょうゆ） 小さじ1（6g）
B 酢……………大さじ1（15g）
「 水……………大さじ1（15g）
「 砂糖……………小さじ1（3g）

作り方

1. 鶏むね肉にフォークで穴をあけ、砂糖をすり込んで5分ほどおきます。米はといで炊飯釜に入れ、分量の水を加えて15分ほど浸水させます。
2. 炊飯釜にAを加えて混ぜ合わせたら、1の鶏肉を皮目を下にして入れ、刻み長ねぎの半量を加えて炊飯器にセットし、普通モードで炊きます。
3. 炊いている間に残りの長ねぎとBを混ぜ合わせて、たれを作っておきます。
4. 炊いたら、鶏肉を取り出し、全体を混ぜ合わせ、器に盛ります。鶏肉を食べやすい大きさに切ってごはんのにせ、3のたれをかけます。あれば、パクチーのをのせます。

POINT
2



鶏肉の皮を下にすることで、皮が縮むのを防ぎ、うま味がごはんに広がります。

食材アレンジ

鶏むね肉 ▶ サラダチキン

刻み長ねぎ ▶ 刻み小ねぎ

パクチー ▶ きゅうり、トマト



「まず揃えたい調理道具」編

今回は、潰瘍性大腸炎の方が自炊を始める際に

揃えておきたい調理道具をご紹介します。

普段の食事づくりはもちろん、体調に合わせて食材をやわらかくしたい、

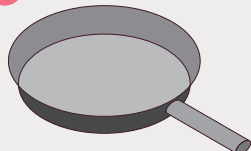
油を控えた調理をしたいときなどにも、使いやすい調理道具があると便利です。

調理の負担を減らし、無理なく自炊を続けるために、

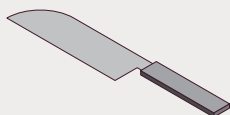
毎日の料理で活躍するきほんの調理道具と便利なアイテムをご紹介します。

これだけはまず揃えたい5種類の調理道具

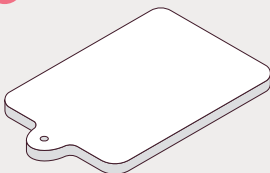
1



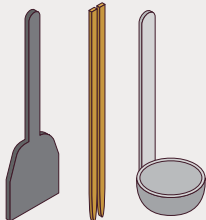
2



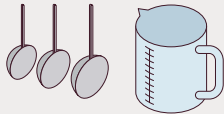
3



4



5



1 フライパン (直径20cm前後)

炒め物から焼き物、煮物まで大活躍。油を控えた調理が可能で、そのうえこびりつきづらい、フッ素樹脂加工のフライパンがおすすめ。お手入れも簡単です。少し深さがあるものを選べば、鍋の代わりにも使えます。

2 包丁 (刃渡り15~18cm)

肉・魚・野菜などどんな食材にも使える万能包丁。サビに強いステンレス製がおすすめです。

3 まな板

切った食材がこぼれにくい適度なサイズをチョイス。滑り止め付きや、軽量で乾きやすいプラスチック製が衛生的で便利です。

4 菜箸・おたま・へら

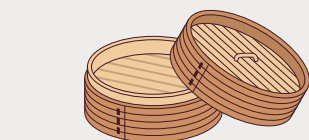
調理中にかき混ぜたり、盛り付けたりするのに使用します。シリコン製のものを選ぶと、フライパンを傷つけず、さらに消化をよくするために長く煮込んだときも、食材を崩さずやさしく扱えます。

5 計量カップ&計量スプーン

味付けの失敗を防いだり、使った量をしっかりと把握するためにも便利です。目分量では調味料や油を使いすぎてしまうことも。計量カップは、電子レンジ加熱ができる耐熱性で、横から目盛りを確認できるものがおすすめです。

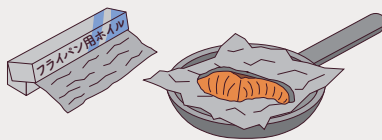
体調が気になるときにも大活躍！潰瘍性大腸炎患者さんが

次に揃えたい！あると便利な調理道具



せいろ

最近は雑貨店などでも手軽に購入できます。食材をじっくり蒸すことでやわらかく仕上がり、体調に合わせた食事づくりにも便利です。油を使わずに調理できるのも魅力です。



フライパン用ホイル

炒め油や焼き油を最小限にして調理ができる便利アイテム。片付けも簡単に。買った惣菜などをのせて温めると、余分な油のカットにもつながります。



スライサー

野菜を薄く均一に切れる便利なアイテム。食材の繊維を断ちやすく、加熱によってさらにやわらかく仕上げるができます。体調に合わせて食べやすく調理したいときにも役立ちます。

※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
ご家族が一緒に楽しめるレシピが充実



WEBサイトは
こちらから