

食べるを**楽**しむ

旬を**楽**しむ

# 毎日 **らく** **楽** らくレシピ 春 編



潰瘍性大腸炎患者さん  
ご家族と一緒に

**ENJOY!**

食材を  
よく使いきり  
| Stock Recipe |

作りおき  
レシピ



持田製薬株式会社



おいしい健康



旬の食材をおもいっきり味わう

## 春野菜で作りおきレシピ

春は歓送迎会やイベント、新生活のスタートなどで何かと物入りの季節。物価高騰も続き、できるだけ食費をおさえない…という方も多いのではないのでしょうか。そんなときに頼りになるのが、手頃な価格で手に入りやすい“旬の食材”。とくに春野菜は水分が多く繊維もやわらかいため、潰瘍性大腸炎の患者さんでも取り入れやすいのがうれしいポイントです。今回は、春野菜を“丸ごと使いきる”ことをテーマに、お財布にやさしく、無駄なく、栄養バランスにも優れた作りおきレシピをご紹介します。

メインにも、副菜としても楽しめる /



### 鶏肉と 焼きキャベツの コンソメ蒸し

繊維がやわらかい春キャベツを存分に味わえるひと皿。キャベツに鶏のだしがじんわり染み込み、うま味が広がります。

#### 材料(4人分)

春キャベツ …………… 1/2個(400g)  
鶏もも肉(唐揚げ用) …………… 300g  
オリーブ油 …………… 大さじ1/2(6g)  
粗びき黒こしょう …………… 少々  
A 顆粒コンソメ …………… 大さじ1と1/2(13.5g)  
酒 …………… 大さじ1(15g)

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー	133kcal	炭水化物	6.8g
たんぱく質	15.7g	食物繊維	1.8g
脂質	5.5g	食塩相当量	1.6g

#### 食材アレンジ

鶏もも肉 ▶ 鶏むね肉、豚ヒレ肉、鮭  
キャベツ ▶ 白菜、チンゲン菜、新玉ねぎ

#### 作り方

1. キャベツは幅3cm程度のくし形切りにします。鶏もも肉は皮がついている場合は取ります。
2. フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、1を重ならないように並べ、焼き色がついたら裏返し、もう片面にも焼き色をつけます。
3. Aを振ったら蓋をし、5分ほど蒸し焼きにして出来上がりです。食べる際に黒こしょうを振ります。

キャベツを  
じっくり焼くことで  
甘味を引き出す！



普通に食べるのにちょっと飽きたら  
レッツアレンジ！



#### ミルクリゾット

ごはん、牛乳を加えて  
リゾット風に



#### 洋風親子うどん

水、コンソメ、うどんを  
加えて、煮込みうどんに

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

- 蒸すときに、水(大さじ2ほど)を入れて長めに蒸す。
- 粗びき黒こしょうは控える。
- 食べる際にキャベツを小さめにカットする。



## 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。

## 新じゃがの ミートソース炒め

ホクホクのじゃがいもとミートソースで食べ応えばつぐん。じゃがいもは腸内環境によいといわれる水溶性食物繊維がしっかりと摂れます。

### 材料(4人分)

新じゃが……………4個(600g)  
豚赤身ひき肉……………240g  
新玉ねぎ……………中1個(150g)  
ケチャップ……………大さじ4(72g)  
中濃ソース……………大さじ1と1/2(27g)  
みりん……………小さじ2(12g)  
にんにくチューブ……………小さじ2(8g)



ごはんやパン、サラダなど食べ方いろいろ

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	242kcal	炭水化物	38.3g
たんぱく質	15.8g	食物繊維	14.3g
脂質	6.4g	食塩相当量	1.1g

### 食材アレンジ

豚赤身ひき肉 ▶ 鶏ひき肉  
じゃがいも ▶ かぶ、にんじん、アスパラガス

### 作り方

1. 玉ねぎは粗めのみじん切りにします。じゃがいもは皮をむいてくし形切りにし、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱します。  
※加熱時間は4人分の目安。竹串を刺してみてじゃがいもが硬い場合は1分ほど追加で加熱をしてください。
2. フライパンにひき肉を入れて中火で炒め、油が出てきたら玉ねぎを加えて透き通るまで炒めます。
3. A、1のじゃがいもを加えて炒め合わせたら出来上がりです。

### 炒める前の 電子レンジ加熱で 時短に



### 普通に食べるのにちょっと飽きたら レッツアレンジ！



ポテト入り  
ミートソースペンネ  
温めてゆでたペンネと  
絡めるだけ



具沢山ホットサンド  
食パンで挟み  
フライパンなどで焼いて  
ホットサンドに

### 冷蔵保存の食べきり目安/2～4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

- じゃがいもは薄切りにするか、小さめの角切りにする。
- 豚赤身ひき肉をより脂の少ない鶏ひき肉に代える。

# 潰瘍性大腸炎患者さんのための 大事なイベント前の体調管理のポイント

春は、受験、卒業式や入社式などの行事が多く、その日にむけて体調をしっかりと整えたいという方も多いのではないのでしょうか。また、旅行などのイベントをおもいきり楽しむためにも体調はとても大切です。ここでは大事なイベント前の体調管理のポイントについてお伝えします。

## ・食習慣からできる体調管理のポイント・

### POINT 1 食事は1日3回にわけて量を均等にとる

一度に多く食べると腸への負担にもつながるため、3回にわけて均等にとるようにします。昼食と夕食の間が空いてしまう場合は間食を取り入れるのもおすすめです。

夜間は腸管の活動が活発になるので、イベント前や体調不良のときは、夕食の量をいつもより減らすのもひとつの手です。



### POINT 2 夜遅い時間の食事を控える

夜遅い時間にたくさん食べてしまうことで、朝食が食べられないということ为了避免のために、夕食が遅くなる場合は、おにぎりなど炭水化物を夕方先に食べて、夕食は脂質の少ないおかず中心に食べるようにします。

### POINT 3 消化しやすい食事にする

イベント前などには、消化に負担のかかる脂っこい料理は控えめにし、豆腐、白身魚、鶏むね肉など低脂質のたんぱく質を中心とした食事をおすすめです。

## ・生活習慣からできる体調管理のポイント・

### POINT 1 睡眠をしっかり取る

睡眠時間が十分でないと、体にストレスがかかり、腸の炎症の悪化に影響するかもしれません。また、朝食をぬくことにもつながりかねないので、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。



### POINT 2 ストレスのケア

不安やストレスは潰瘍性大腸炎の再燃につながることもあるため<sup>※1</sup>、軽いストレッチや深呼吸で緊張を和らげたりと、リラックスできる時間を設けて、ストレスケアを取り入れることも大切です。



イベント前だけでなく、日常の体調管理にも役立つのでぜひ参考にしてみてくださいね。

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）：炎症性腸疾患患者さんの食事についてQ&A P12,P18

※1: Sauk JS, et al.: Clin Gastroenterol Hepatol. 2023; 21(3): 741-749. e3.

※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