

クローン病（寛解期）レシピ集

— 脂質の量が多くて食べられない！ —
？



名古屋市立大学病院

はじめに

緩解維持を目指して、患者さんの“食べたい”という気持ちを大切にし、“家族と同じものを”“おいしく”をテーマに、一人ひとりに合った食事療法を患者さんやその家族と一緒に考え、提案していきたいと思っています。

レシピを参考に、体調に合わせて、食材や量などを調整してください。

- 寛解期の食事です。
- 材料は、可食部の重量です。
- 単位は、大さじ(15ml)、小さじ(5ml)です。

目次

- 鶏ももポン酢しょうゆつけ焼き定食
鶏ももポン酢しょうゆつけ焼き ツナ
ポテトサラダ
- ささ身のリゾット
- さわらのトマトソース煮
- コーンスープ
- いちごのババロア

鶏ももポン酢しょうゆつけ焼き定食



エネルギー 508kcal たんぱく質 27.9g 脂質 9.6g 食物繊維 4.3g 塩分 3.2g

鶏ももポン酢しょうゆつけ焼き

材料：1人分

鶏ももポン酢しょうゆつけ焼き

鶏肉（もも・皮なし）	80 g
ポン酢しょうゆ	大さじ1/2
菜の花	30 g
大根おろし	40 g
ポン酢しょうゆ	大さじ1/2

- ① 鶏肉とポン酢しょうゆをビニル袋に入れ、もみ込み、冷蔵庫で30分程度置く。
- ② 菜の花は、適当な大きさに切り、沸騰した湯の中に入れ、ゆでる。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、鶏肉を焼く。
- ④ 器に鶏肉、菜の花、大根おろしを盛り付け、上からポン酢しょうゆをかける。

☆ エネルギー 122kcal たんぱく質 17.2g 脂質 3.3g 食物繊維 1.6g 塩分 1.7g

鶏肉は、“皮なし”を使うことで大幅に脂質を減らすことができます。
フライパンにクッキングシートを敷いて焼くことで、油を引かなくても焼くことができます。
クッキングシートは、直接火があたると燃えますので注意してください。
鶏肉は、表面を強火で焼いたあと、火を落とし、フライパンにふたをして、じっくりと焼き、中までしっかり火を通してください。

若鶏肉	100g 当たり	脂質
もも	皮なし	3.9 g
	皮つき	14.0 g

(日本食品標準成分表2010による)



ツナポテトサラダ

材料：1人分

ツナポテトサラダ

じゃがいも	50 g
たまねぎ	5 g
ツナフレーク オイル不使用のもの	15 g
きゅうり	10 g
マヨネーズ(脂肪ハーフ)	大さじ1
コンソメ(顆粒)	0.5 g
塩	少々

- ① じゃがいもは、皮をむき、適当な大きさに切り塩ゆでする。やわらかくなったら水気を切り、熱いうちにつぶし、冷ましておく。
- ② たまねぎは、みじん切りにし、電子レンジで加熱し冷ましておく。
- ③ きゅうりは、飾り用に切っておく。
- ④ ツナフレークは、水分を別の器に残し、軽く水気を切っておく。
- ⑤ 材料とマヨネーズとコンソメを混ぜ合わせる。塩と④で残した水分は味をみながら加える。

☆ エネルギー 92kcal たんぱく質 3.6g 脂質 4.3g 食物繊維 0.8g 塩分 0.7g

ツナフレークは、オイルが使用されていないものを選びましょう。
じゃがいもにツナフレークを混ぜ込むことによって、味にコクが出ます。



ツナ缶の調理種類表示は、
油漬け、油入り水煮、水煮(ノンオイル)
水煮(オイル無添加)、素材そのまま
食塩・オイル無添加
などがあります。

※ “ノンオイル”とは
食品100g当たり脂質0.5g未満の表示です。

ささ身のリゾット



エネルギー 274kcal たんぱく質 15.1g 脂質 1.4g 食物繊維 0.8g 塩分 1.5g

ささ身のリゾット

材料：1人分

ささ身のリゾット

鶏肉ささ身	20 g
ごはん	100 g
たまねぎ	20 g
コンソメ(顆粒)	1.5 g
スキムミルク	大さじ2.5
湯	150 ml
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1
あさつき	1 g

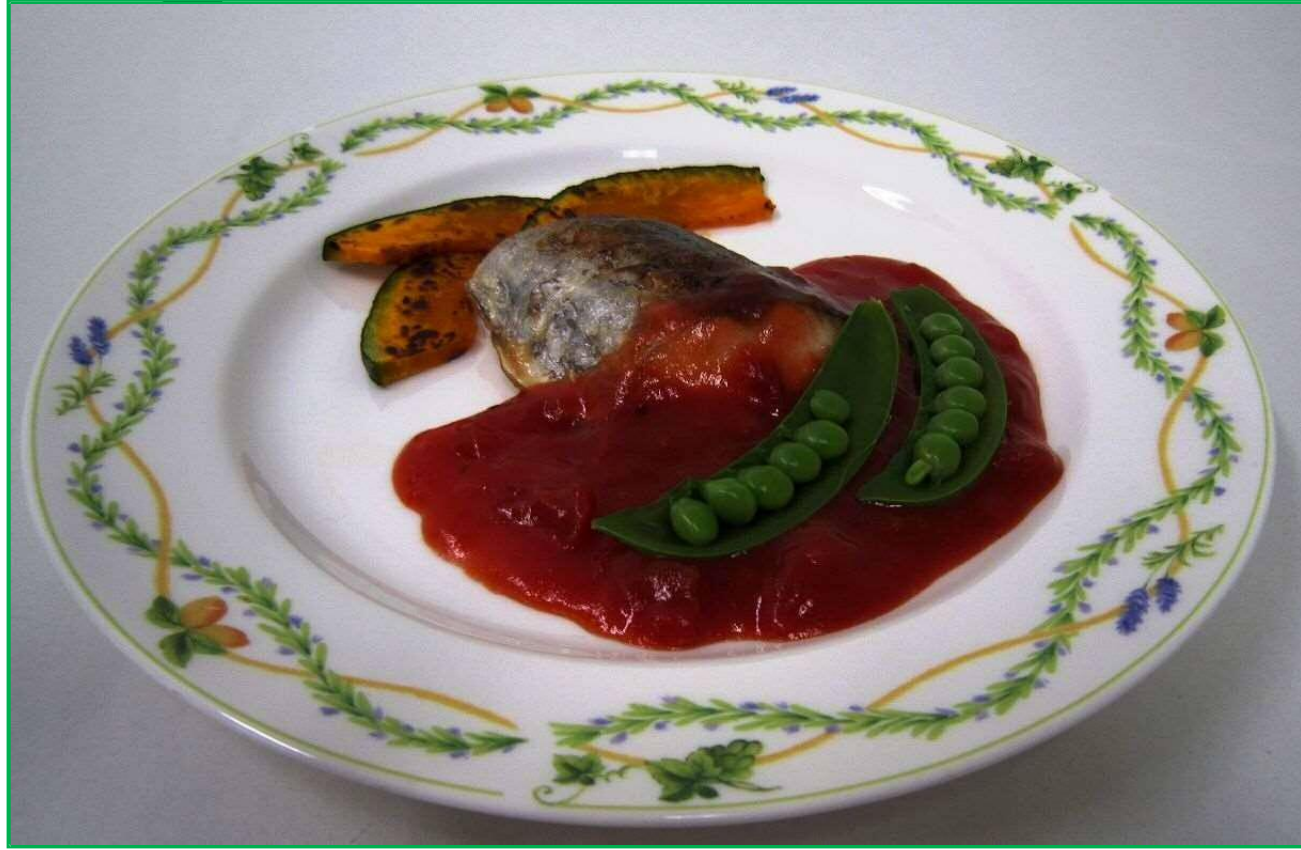
- ① ささ身はゆでて、手でさいておく。
- ② たまねぎはみじん切り、あさつきは小口切りにする。
- ③ 湯にコンソメ、スキムミルクを溶かし、たまねぎ、ごはんを入れ、弱火で煮る。
- ④ ささ身を入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 盛り付けて、粉チーズ、あさつきを散らす。

☆ エネルギー 274 kcal たんぱく質 15.1g 脂質 1.4g 食物繊維 0.8g 塩分 1.5 g

ささ身やスキムミルクを使うことで脂質を抑えた分、粉チーズを使ってみました。
粉チーズは、食べる直前にかけて、風味がより良くなります。



さわらのトマトソース



エネルギー 156kcal たんぱく質 15.4g 脂質 7.0g 食物繊維 1.8g 塩分 1.9g

さわらのトマトソース煮

材料：1人分

さわらのトマトソース煮

さわら切り身(骨なし)	70 g	① かぼちゃは薄切りにし、電子レンジでやわらかくする。
塩	少々	② スナップえんどうは塩ゆでし、片房をはずし豆が見えるようにする。
こしょう	少々	③ さわらに塩、こしょうをし、クッキングシートを敷いたフライパンで軽く焼く。このとき、かぼちゃも一緒に焼く。焼けたかぼちゃは取り分けておく。
ホールトマト(缶)	50 g	④ 魚の表面が焼けたら、クッキングシートをはずし、ホールトマト、コンソメ、バジルを入れて煮る。塩で味を調える。
コンソメ(顆粒)	0.5 g	⑤ 器に盛り付ける。
バジル(乾燥)	適宜	
塩	少々	
スナップえんどう	2 個	
かぼちゃ	20 g	

☆ エネルギー 156kcal たんぱく質 15.4g 脂質 7.0g 食物繊維 1.8g 塩分 1.9g

魚油には、炎症を抑える作用があり、クローン病にも有効との報告があります。
しかし、身体に良いからといってたくさん摂ることは腸管に負担がかかります。
食材には、さわらやあじなど脂質を程よく含む魚が適しています。
フライパンにクッキングシートを敷いて焼くことで、油を引かなくても焼くことができます。
クッキングシートは、直接火があたると燃えますので注意してください。



さわら(鯖)は出世魚

関東

さごち ⇒ さわら

関西

さごし ⇒ やなぎ ⇒ さわら

コーンスープ



エネルギー 99kcal たんぱく 4.7g 脂質 2.3g 食物繊維 1.3g 塩分 0.8g
質

コーンスープ

材料：1人分

コーンスープ

コーン(缶) クリームスタイル	60 g	① パセリはみじん切りにし、水にさらす。
豆乳	50 ml	② 鍋にコーン(クリームスタイル)、豆乳、コンソメを 入れ、弱火で煮て、塩で味を調える。
コンソメ(顆粒)	1 g	※煮る前に、ミキサーにかけてザルでこすと、滑ら かになる。
塩	少々	
パセリ	適宜	③ 盛り付けたら、パセリを散らす。

☆ エネルギー 99kcal たんぱく質 4.7g 脂質 2.3g 食物繊維 1.3g 塩分 0.8g

牛乳の代用として、スキムミルクと豆乳があります。

スキムミルクには脂質がほとんど含まれませんが、一般的に、豆乳は牛乳の1/2程度の脂質が含まれますが、製品によって異なります。脂質の量をみながら使用しましょう。

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人には、豆乳はおすすめです。

とうもろこしは皮が固く消化が悪いので、クリームスタイルのコーン缶を利用しました。



いちごババロア



エネルギー 103kcal たんぱく質 3.9g 脂質 0.0g 食物繊維 1.3g 塩分 0.1g

いちごのババロア

材料：1人分

いちごのババロア

粉ゼラチン	小さじ1/2	① 粉ゼラチンは水でふやかす。
水	大さじ2	② ジャムとヨーグルトを混ぜておく。好みに砂糖を加える。
いちごジャム	30 g	③ ①を湯煎にかけ、煮溶かす。
プレーンヨーグルト	50 g	④ ②に③を混ぜながら入れ、よく混ぜ合わせる。
脂肪0%・無糖		⑤ 器に入れ、冷やし固める。
砂糖	適宜	⑥ 固まったら、いちごを飾る。
いちご	1 個	

☆ エネルギー 103kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 0.0 g 食物繊維 1.3 g 塩分 0.1 g

脂肪0%・無糖タイプのプレーンヨーグルトを使用しました。
クローン病の寛解期では腸内環境を整えるために、プロバイオティクスを摂ることがおすすめです。
季節に合わせてジャムを変えてみてはいかがでしょうか。

脂肪0%

栄養表示基準に基づき、100g
当たり脂質0.5g未満のもの
に表示可能。



プロバイオティクス probiotics

イギリスの微生物学者Fullerによる1989年定義
「腸内フローラのバランスを改善することにより
人に有益な作用をもたらす生きた微生物」が広く
受け入れられています。

また、その微生物を含む食品（ヨーグルトや乳
乳酸菌飲料）自身をプロバイオティクスと呼ぶこ
ともあります。

その後定義の細かな変更があり、現在では、
「十分な量を摂取したときに有用な効果をもたら
す生きた微生物」のことをいいます。

プロバイオティクスの持つ“有益な作用”として
は、下痢や便秘を抑える、腸内の良い菌を増やし
悪い菌を減らす、腸内環境を改善する、腸内の感
染を予防する、免疫力を回復させる、などが挙げ
られます。

<参考ホームページ>

ヤクルト中央研究所

メグミルクヨーグルト研究所