

ご質問への回答

ご質問①

グルテンを多く含む食品は良くないのか？

自身は小麦製品を避けた方が、体調が良くなったと感じている。

回答

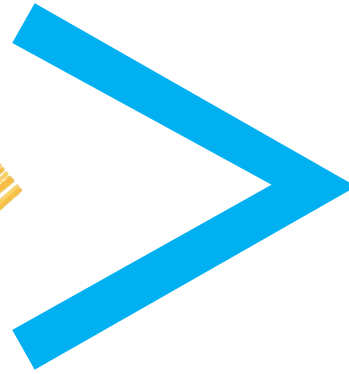
良くないとは一概には言い切れませんが、摂取により体調を崩しやすくなる方もいらっしゃいますので、そのような方は控えるのも体調管理の方法です。

ただ、小麦製品はご飯と同様に糖質中心でエネルギー源になりますので、特に問題の無い方は制限の必要はありません。

グルテンとは小麦のたんぱく質



【多い】



【含まない】

グルテンの特徴⇒ 消化されにくい



- ・ 食べると調子を崩す
 - ・ 避けると調子が良くなる
- = **相性が悪い可能性**

相性が悪い方は控えめにしましょう

ご質問②

一般的に避けるべきものと、そうでないものを一覧表にて示してほしい。

回答

避けるべき食べ物は患者さんによって様々ですので、脂質や繊維の多いものとそうでないものを一覧表にまとめました。あくまでも目安としてご覧ください。

食材

食品群	脂質、繊維が少なめ	注意が必要	
		脂質が多い	繊維が多い
穀物	白米、もち、ビーフン、うどん そうめん、フォー	パン(特に菓子パン、総菜パン)	そば、雑穀、玄米 とうもろこし、パン、パスタ
果物	—	アボカド	果物類全般
大豆製品	豆腐、焼き豆腐、高野豆腐	薄揚げ、厚揚げ	大豆、納豆
魚介類	◇脂質の少ない魚種 (例：ひらめ、あじ、たら) ◇甲殻類、軟体類 (えび、かに、たこ、いか)	◆脂質が多い魚種 (例：さば、さんま、いわし) ◆加工品 (例：揚げかま、オイル漬け缶)	—
肉類・卵	鶏卵 ◇脂質の少ない部位 (例：ささみ、もも、ひれ)	◆脂質の多い部位 (例：脂身、鶏の皮) ◆加工品 (例：ウィンナー、ベーコン)	—
乳製品	スキムミルク、低脂肪乳 無脂肪乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ 生クリーム	—

料理

食品群	脂質、繊維、香辛料少なめ	注意が必要		
		脂質が多い	繊維が多い 又は、野菜を多く使う	香辛料が多い
穀物	米飯、かけうどん 冷しそうめん フランスパン	炒飯、皿うどん、 ピザ、スパゲティ 焼そば、調理パン	雑穀ご飯、そば全般 雑穀入りパン ちゃんぽん	カレーライス ペペロンチーノ
大豆	冷奴、湯豆腐、煮物	揚げだし豆腐 餅巾着	納豆、大豆の煮もの	マーボー豆腐
魚介類	刺身、塩焼き、蒸し魚 ソテー、煮物	天ぷら、フライ、唐揚げ ムニエル、アヒージョ エビマヨ	八宝菜、海鮮鍋 野菜あんかけ	グリーンカレー トムヤムクン エビチリ
肉類	塩焼き、蒸し料理 ソテー、煮物	天ぷら、フライ、唐揚げ ムニエル、焼肉 ひき肉料理	酢豚、鍋料理 チンジャオロース	豚キムチ
卵	茹で卵、卵豆腐 茶碗蒸し、目玉焼き かき卵汁（卵スープ）	卵焼き、オムレツ スクランブルエッグ	にら玉、	

ご質問③

魚の油の「オメガ3」もたくさん食べると悪いですか？

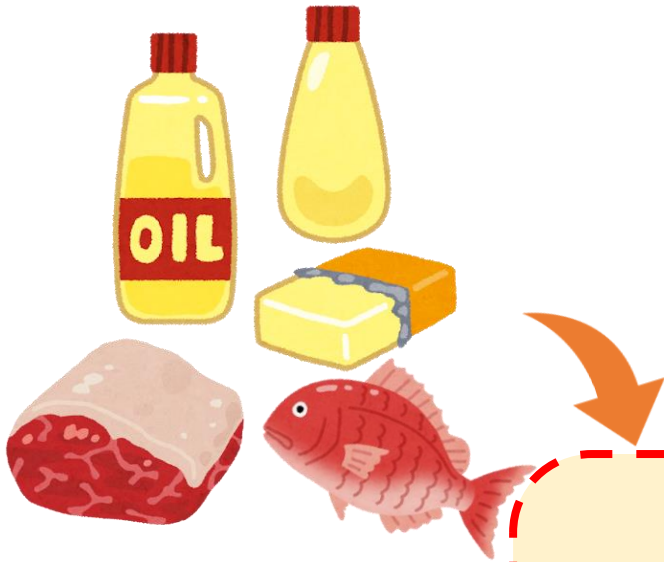
回答

オメガ3脂肪酸（ ω -3）も、たくさん食べると腸への負担となりますので注意が必要です。

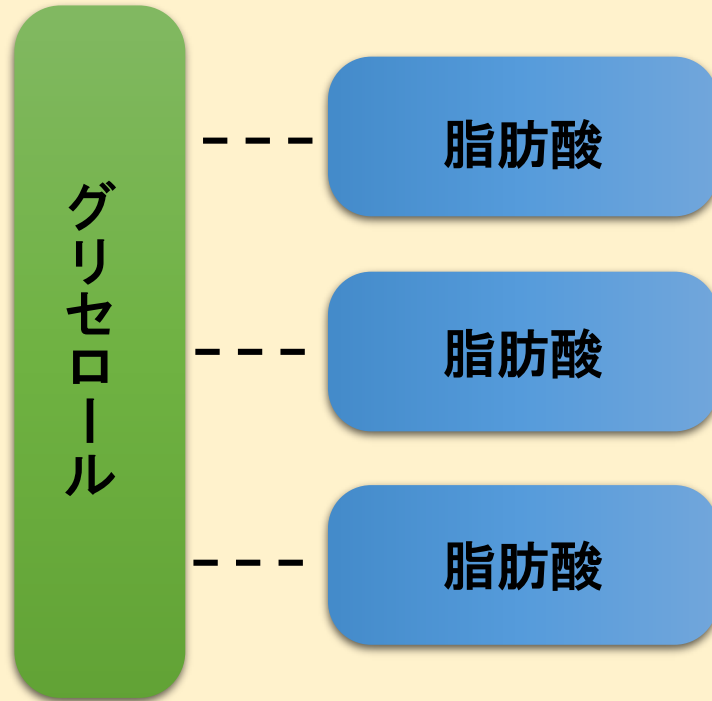
目標量の範囲内で、偏りなく摂るようにしましょう。

脂肪酸は

= 中性脂肪の一部です



【中性脂肪】



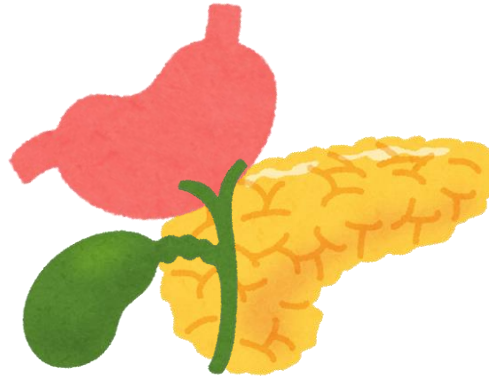
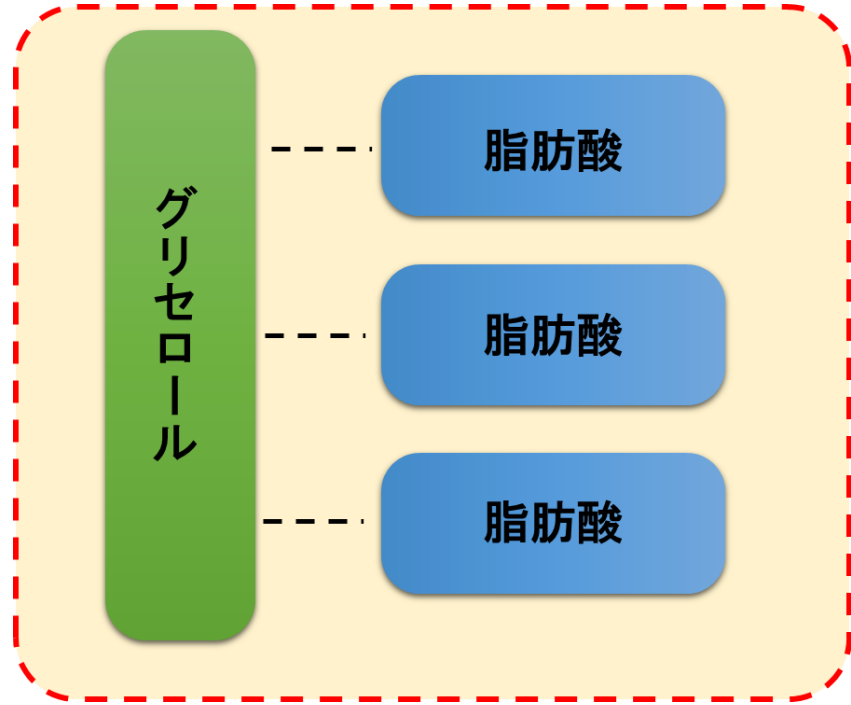
中性脂肪は

グリセロールに

脂肪酸がくっついてできています

<中性脂肪>

食物中の脂質の大部分を占める



消化

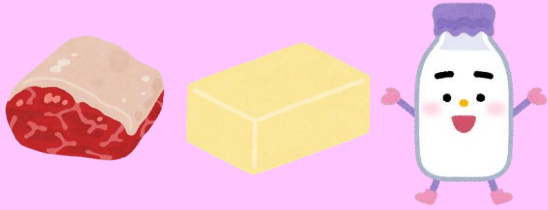
消化には各臓器が働く



消化には負担がかかります

脂肪酸ごとの特徴

飽和脂肪酸



【多く含む食品】
バター、肉、牛乳
ココナッツ

不飽和脂肪酸



【多く含む食品】
オリーブ油、なたね油

【必須脂肪酸】



◆体内で作れない

【多く含む食品】
大豆、べに花油
コーン油



◆体内で作れない

【多く含む食品】
しそ油、魚

ω-6とω-3は体内で作ることができないため
食事で摂取する必要がある

満遍なく食べましょう

偏らないように
とりましょう。



ご質問④

何ならたくさん食べても大丈夫ですか？

回答

病状により様々ですので、明確にお示しするのは難しいですが、「お米」「おもち」など、米類は比較的腸への負担が少ない食品です。

米類を推奨する理由



- ・ **低**脂肪
- ・ **低**繊維
- ・ **低**刺激

負担となるものが少ない

一方、他の食べ物は...



脂質や繊維などを含む

量に注意が必要

以上の理由から

米類は比較的安心して食べて頂ける食品です

ご質問⑤

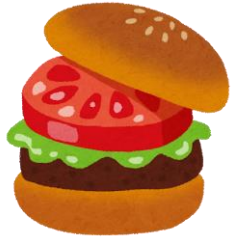
楽しみが見つからない時どうすればいいですか？

回答

食事制限の継続はとても精神的負担が大きいことです。ですが、体調次第では時々ご馳走を食べたり、外食を利用することも可能だと考えています。

頻度と量、その前後の食事を控えめにするなどし、美味しいものを楽しんでください。

外食の特徴



- ついたくさん食べがち
- 脂質や刺激物が多い
- 量や食材の調整が困難



治療上好ましくありませんが、体調が良い時には
工夫次第で利用可能だと考えています

外食を楽しむ工夫

①頻度を決める

12月/

1日, 2日, 3日 30日

毎月30日は
カフェでランチ



普段は
しっかり



②脂質量を調べておく



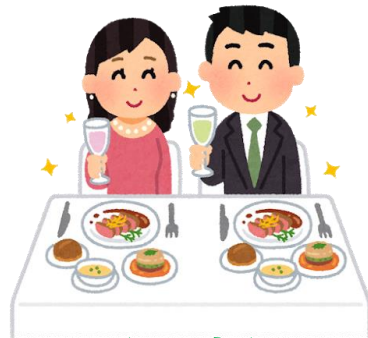
脂質
=15g

これくらいなら大丈夫♪

③前後の食事を調整



(昼食)



(夕食)



(翌朝食)



腸を休めましょう