



2021年 冬号(第1号)



専門医の深田(ふかた)です。  
管理栄養士と共に、季節毎にクローン病や潰瘍性大腸炎の患者さん向けにおたよりを発行していくことになりました。  
日々の生活で参考になる情報を提供していきます。  
よろしくお願いします。

## Q: 下痢の時、野菜は食べた方が良い?

A: 水様便が続く時は、野菜の摂取によって余計に排便が促される可能性があります。

特に不溶性食物繊維が多い、ごぼうやきのこ、こんにやくなどは避けましょう。

水溶性食物繊維を含む果物(バナナやりんご、桃など)は便の形を整えますのでお勧めです。よく噛んで食べましょう。

○バナナなら1本、りんごなら半分、桃なら1個が目安です。

芋類も便を固める効果があります。100g以下(ジャガイモなら1個分)を目安に。

\*食べ物の合う合わないは個人差があります。他人は良くても自分に合わない場合(お腹が張るなど)は、無理に食べることはやめましょう。

## 当院のおすすめレシピ

寒い時にはおでんはいかが? お腹と共に心もあったか〜くしましょう。

### ○おでん(4人分)

材料: 大根 400g  
はんぺん 1枚  
卵 4個  
里芋 皮をむいて8個  
人参 80g  
だし汁 1000ml  
しょうゆ 大さじ4  
みりん 大さじ2



作り方: ①大根は2cm厚さ輪切り4個に切り、下茹でする。  
(米のとぎ汁で茹でるとふっくら柔らかくなります)  
②はんぺんは4等分に切る、卵は茹でて殻をむき、  
里芋も皮をむいて食べやすい大きさに切り、下茹でて  
ぬめりを取っておきます。  
(冷凍品なら下茹で不要)。  
人参は乱切りにし、1人2個当てに切ります。  
③だし汁としょうゆ、みりんを合わせ、①と②を加えて、  
柔らかくなるまで煮ます。

1人分栄養量: 155kcal、塩分3.2g

