



2022年 春号 (第2号)



専門医の深田 (ふかた) です。
春号の発行を迎えました。
IBDは適切な栄養療法によって、栄養状態を良好に保つことが大切です。困った時には栄養相談を活用いただき、一緒に治療に取り組んでいきましょう。

Q: MCT (中鎖脂肪酸:Medium-Chain-Triglyceride) オイルとは?

A:
ココナッツやパームの種子など、ヤシ科の植物に含まれる天然成分「中鎖脂肪酸」のみで作られているオイルの事を言います。
中鎖脂肪酸は一般的な植物油に含まれている長鎖脂肪酸と比較して、消化・吸収が早く、体脂肪として蓄積されにくいことが特徴ですので、ヘルシーな油とも言われます。
(長鎖脂肪酸:大豆油やなたね油などの油)。
油を摂ると胆汁から油を消化する胆汁酸が分泌されますが、胆汁酸は大腸を刺激して下痢の原因となることがあります。
IBDの患者さんは、腸管の過度な刺激を避ける必要がありますので、油は、種類と量を考えて摂取することが重要です。

*MCTオイルは高温の加熱料理には向きませんので、料理や食品にそのままかけて食べるか、飲み物に加えてください。MCTオイルはスーパーで手に入ります。

1回の目安量→小さじ1杯(1日では小さじ3杯程度=12g)



当院のおすすめレシピ

辛味は無くても、うま味があります!

〇麻婆豆腐風 (3人分)

材料:	木綿豆腐	1丁 (300~350g)
	ささみひき肉	60g
	長ネギ	40g
	しょうが搾り汁	少々
	甜面醬 (甘味噌)	大さじ1杯弱
	しょうゆ	大さじ1杯
	中華だし	小さじ1杯
	塩	塩少々
	ごま油	小さじ1/2杯 (香りづけ)
	片栗粉	小さじ1/2杯 (少量の水で溶く)



*MCT油を仕上げりにかけてもOK

- 作り方:
- ①豆腐は水気を切って、大きめにさいの目にする。
 - ②長ネギはみじん切りにする。
 - ③②とささみひき肉、しょうがの搾り汁、甜面醬、しょうゆ、中華だし、水200mlを加えてささみひき肉を崩しながら煮る。
 - ④③に①の豆腐を加えて煮る。
 - ⑤塩で味を整える。
 - ⑥ごま油をかけて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分栄養量: 115kcal、塩分1.2g