



専門医の深田(ふかた)です。  
秋号の発行です。  
秋は新商品がたくさん販売される時期です。  
お腹にやさしい商品を探してみるのも良いですね。  
秋は夏の疲れを癒し、気持ちをリラックスして  
過ごしましょう。

Q: コーヒーを飲むと下痢をしやすい?



A:

- ・コーヒーに含まれるカフェインには、体の各部位の活動性を上げる交換神経を刺激することにより、下痢が起こることがあります。コーヒーの苦みや渋みを出すタンニンやクロロゲン酸により下痢を起こすことがあります。
- ・腸が正常に働いている場合でも、過剰に摂取した場合に上記の症状を起こすことがあり、IBDの患者さんでは、腸粘膜の炎症により傷ができていたため、過剰摂取しない場合でも下痢をする可能性があります。
- ・コーヒーではなく、コーヒーに入れた牛乳に反応して下痢をする、アレルギーなど他の要因がある場合もあります。

○体調や食品の合う合わないには個人差があります。コーヒーを飲みたい場合、カフェインレスなら良いかなど栄養相談で相談してみたい場合はいかがでしょうか。

## 当院のおすすめレシピ

### ○魚の揚げ出し風(2人分)



|     |                              |            |
|-----|------------------------------|------------|
| 材料: | あじ 3枚おろしたのもの                 | 160g       |
|     | 塩                            | 1g(小さじ1/6) |
|     | 小麦粉                          | 10g        |
|     | マクトンオイル                      | 10g(約大さじ1) |
|     | (マクトンオイルは加熱用を使用するか又はオリーブオイル) |            |
|     | <だし汁>                        |            |
|     | だし汁                          | 80g        |
|     | 薄口しょうゆ                       | 6g(小さじ1)   |
|     | みりん                          | 4g(小さじ2)   |
|     | 大根おろし                        | 80g        |
|     | おろし生姜(汁のみか無しでも可)             | 2g         |

作り方:

- ①あじは3枚おろしにする(お店で加工してもらうと良い)
- ②①に塩を振り、小麦粉を付けてオイルで両面焼く
- ③だし汁の分量を合わせて、軽く煮る
- ④②に③をかける

\* 温かなくても、軽く冷やしてもおいしいですよ!

\* 小麦粉を片栗粉にするとカリッとした感じになり、軽くだし汁にとろみが出ます。

1人分栄養量: 179kcal 塩分1.2g