



2023年 春号(第6号)



専門医の深田(ふかた)です。
”やまめ”発行は2度目の春を迎えました。
これからも皆様の参考になるような、栄養情報を発信して
いきたいと思えます。食事や栄養補給で困った時は、1人で
悩まず相談してくださいね。一緒に考えていきましょう!

Q: 小麦粉製品はお腹が張る?

A:

- ・小麦粉に含まれるグルテンはたんぱく質で、他のたんぱく質と比べて、分解されにくいという特徴があります。
たんぱく質は、胃と十二指腸の消化酵素で分解され、最小単位のアミノ酸になって、はじめて小腸の粘膜から吸収されます。
- ・完全に分解されなかったグルテンは吸収されず、小腸で水を引き寄せ、体積が増え、小腸の壁を刺激することで、お腹が張った感じがしたり、痛みを感じる場合があります。
- ・大腸の腸内細菌がガスを発生させ、お腹が張ることもあることから、避けた方が良いでしょう。症状の強弱は、**摂取するグルテンの量に**よりますので、少量の摂取では問題になることはほとんどありません。

*小麦粉製品だけでなく他の食品でもお腹が張る場合、小麦アレルギーが関与している場合があります。必要に応じて医師へご相談ください。

当院のおすすめレシピ

○コロッケ風(2人分)

じゃがいも(男爵)	100g
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	40g
材料: 塩	ひとつまみ
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1/2
小麦粉	小さじ2
卵(全卵)	1/4個分
パン粉	10g
マクトンオイル	10g(小さじ1)
ソース(市販)	小さじ2強
(付け合わせ) 人参(茹でる)	40g

- 作り方: ①じゃがいもはやわらかく茹でて、つぶす。
②分量のサラダ油で豚ひき肉と玉ねぎを炒める
③②に塩・こしょうを加え、①と合わせて楕円形に整える
④小麦粉・卵・パン粉を付けて、マクトンオイルで焼く
(きつね色になるまで)
⑤人参を拍子切りに切り、やわらかく茹でて、④に添える
⑥ソースを添える

*小麦粉やパン粉が気になる方は、オートミールやコーンフレークを衣に使ってみてください。オートミールは最初に軽くトースターで焼いておくと香ばしさが増します。

1人分栄養量: 214kcal、塩分0.9g

