

食事の ヒント

テーマ クローン病の食事

クローン病は消化管に慢性的な炎症をきたす疾患で、粘膜に発赤や浮腫、潰瘍などが生じます。小腸や大腸に病変が起こることが多く、腸管を安静にする食事が必要となります。基本的には低脂肪・低残渣で消化の良い食事になります。



回答は、栄養管理室
橋本 理恵(はしもとりえ)

Menu 「クローン病患者交流会 調理実習」での献立をご紹介します

栄養量	1 パエリア	2 エレンタールゼリー(1個分)
	●エネルギー:293kcal	●エネルギー:114kcal
	●脂質:2.9g	●脂質:0.2g
	●食物繊維 2.1g	●食物繊維: 0g

ちょっと一言

今回紹介した“エレンタール”は、クローン病の栄養改善等に処方される医薬品です。粉末のエレンタールは、ぬるま湯で溶かし飲用されることが多いのですが、臭いなどが気になるという声もあり、今回は摂取しやすい工夫したゼリーを紹介しました。



1 パエリア

(下準備)

1.米は洗ってざるにあげ、30分置いておく。2.玉ねぎはみじん切りにし、白身魚・えび・帆立貝柱は一口大に切る。3.飾り用の赤パプリカは半分に切り、オーブントースターで5分程焼く。4.焼いた後、皮をむき細切りにする。5.プロッコリーは茎をとり小房に分けて茹でる。6.茹で卵をつくりスライスする。レモンはくし形(8等分)に切る。

(作り方)

1.鍋に水、コンソメを入れ沸騰させてスープを作る。2.フライパンを熱してオリーブオイルを敷き、Aの材料を入れ炒め、塩で味を調え、白ワインを入れ蒸し焼きにする。3.2をフライパンから一度皿に取り出す。4.フライパンに玉葱のみじん切りを入れて炒める。玉葱がしんなりしたら、米を入れ2～3分炒める。5.1のスープとBの調味料を4.に加え蓋をして中火で4分程炊く。6.さらに弱火で10分程炊いた後、3.を加えさらに5分程炊き、その後蓋をして3分蒸らす。

材料(1人分)

●精米 50g ●玉葱15g
A / [エビ20g・鱧20g・帆立貝柱10g] ●塩0.1g ●オリーブオイル1g ●白ワイン15cc ●スープ [水80cc・コンソメ1.5g] B / [トマト水煮20g・ケチャップ10g・パプリカパウダー少々] ●飾り用 [赤パプリカ10gプロッコリー15g・茹で卵10g・レモン5g・バジル少々]



2 エレンタールゼリー(3個分)

材料(1個分)

●エレンタール(成分栄養剤)27g(1/3袋) ●成分栄養剤用ゼリーミックス2g(1/3袋) ●成分栄養剤用フレーバー(グレープフルーツ味)2g(1/3袋) ●水50ml ●グレープフルーツ適量 ●種なしイチゴソース適量

作り方

1.ボトルにお湯100mlを入れゼリーミックス1袋を入れてボトルの蓋を締め、しっかり溶かす。2.よく溶けたら、水50mlを加えて軽く混ぜ、人肌まで冷ます。3.エレンタール1袋とグレープフルーツフレーバー1袋と、2.をよく混ぜ合わせる。4.粉末が溶けたのを確認したら容器に移して、冷蔵庫で30分冷やし固める。5.種なしイチゴソースを上からかけ、グレープフルーツを適量飾る。