

# 毎日の生活の為に!



- POINT!
- POINT!
- POINT!
- POINT!
- POINT!
- POINT!
- POINT!

1. 長期旅行や激しい運動に注意。
2. 過労や睡眠不足に注意。
3. ストレスを溜め過ぎないように。
4. 風邪薬や抗生物質を飲む際は主治医に相談。
5. 寛解期は、脂肪・不溶性食物繊維・タンパク質の摂り過ぎに注意。
6. 活動期は、食事摂取量を減らし、経腸栄養剤を増やす(水分・ビタミン・ミネラルの補給)。
7. 禁煙厳守。

## 食材選びのポイント

主食(炭水化物)は、安全かつ、効率のよいエネルギー源。「ごはん」を中心に十分なエネルギーを摂取しましょう。



副食 脂肪や刺激物を控えめにした副菜を組み合わせるようにしましょう。

### タンパク質

病態を悪化させる食品もあるので、注意が必要。脂肪を多く含むタンパク含有食品の摂取は控えめに。

#### 主な多脂肪性食品



### 脂肪

脂肪は病態を悪化させるので、調理に使う油脂(特に動物性油脂)は極力控えめに。多脂肪性食品にも注意。

#### 主な多脂肪性食品



### 食物繊維

食物繊維の多い食品は、狭窄がある人は特に注意が必要。

#### 食物繊維の多い食品



自分に合う食品・合わない食品を見つけ、1回の食事量を守りましょう!

分類	食品群	食するときの注意点
穀類	もち	・消化がよく、主食として望ましい。
	パン	・食パン、フランスパン、ベーグルなどはよい。 ・クロワッサン、デニッシュなど生地に脂肪を多く含むもの、また油で揚げたパンは控える。 ・調理パンなどを買う場合は調理時間の新しいものを選び、中身もできるだけ脂肪の少ないものにする。
	麺類	・麺類はよく噛んで食べる。 ・ラーメン、インスタントラーメンは避けた方がよい。
	米類	・米飯、粥は効率のよいエネルギー源であり、主食として望ましい。 ・玄米はビタミン類等の含有量も多い。よく噛んでゆっくりと食べる。
	とうもろこし	・とうもろこし、ポップコーンは食物繊維が多く、狭窄のある人は避けた方がよい。
	シリアル	・ビタミン、鉄分等が強化されており、バランスのとれた食事である。 ・食物繊維が多いので、狭窄がある人は注意が必要。 ・ヨーグルトや豆乳をかけて、間食としても食べられる。
芋類	こんにゃく	・こんにゃく、しらたきは食物繊維が多いので、狭窄がある場合は避けたほうがよい。
	他の芋類	・芋類は繊維が多いので、狭窄のある人は注意する。特に皮は残りやすいので、むく。

分類	食品群	食するときの注意点
魚介類	魚類	・寛解期においては、魚類は基本的になんでもよく、EPA、DHAが多い青い魚を積極的にとる。 ・出来るだけ旬のものを食べるようにする。 ・体調が優れないときには脂肪の少ない魚や、加熱調理をすることが望ましい。 ・小魚もカルシウム源としてよい。 ・缶詰は油漬けのものは避け、水煮に。 ・魚卵類は着色料等の少ないものを。 ・はんぺん、かまぼこなどの練製品はよい。
	甲殻類	・いか、えび、たこなどは消化が悪いので食べる量は少量にする。 ・するめいか、小えび、くらげなどは消化が悪いので控える。
	貝類	・貝類は消化が悪いので量は控えめに。 ・カキはよい。
獣肉類	肉類	・肉類は脂肪が少なく柔らかい部位を選び、量を控えめにする(もも、ひれ、皮なし鶏肉など)。 ・挽肉は比較的脂肪が多いので、注意する。 ・ハム、ソーセージなどの加工品はできるだけ脂肪の少ないものを選ぶ。
卵類	卵類	・良質なタンパク源であり、消化吸収もよい。

食事と体調を記録し、自分の病状・病態を知りましょう!

分類	食品群	食するときの注意点
乳類	牛乳類	・牛乳は脂肪(n-6系)が多いので、低脂肪(ローファット)牛乳もしくはスキムミルクにする。 ・乳糖不耐症の人は乳糖が分解された牛乳にする。 ・植物性クリーム、コーヒー用クリームなどにはトランス脂肪酸が多く含まれているので控える。
	ヨーグルト類	・乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵乳や乳酸菌飲料は望ましい。
	アイスクリーム	・できるだけ乳脂肪の少ないものにする。口の中で溶かしながらゆっくり食べる。
	チーズ類	・脂肪を多く含むので、食べる量に注意。