

分類	食品群	食べるときの注意点
豆類	豆腐類	・豆腐は木綿、絹ともによい。油揚げ、厚揚げなどは湯通しで油抜きしてから使用。 ・おからは食物繊維が多いので、狭窄のある人は注意する。
	豆乳	・脂肪が多いものもあるので、注意する。
	味噌類	・味噌はよい。
	納豆類	・狭窄がなければ、糸引き納豆も可。
	緑豆春雨	・緑豆春雨は消化がよく、煮くずれしにくいので、しらたきの代用に鍋物や酢物に利用できる。

食事と体調を記録し、
自分の病状・病態を知りましょう！

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	食べるときの注意点
野菜類	野菜類	・ごぼう、はす、たけのこ、ふき、ぜんまい、セロリ、にら、もやしなど繊維の多いものは、特に狭窄のある人は注意する。 ・葉菜類(小松菜、ちんげんさい、きゃべつなど)は柔らかく火を通す。茎よりも葉の方が繊維が柔らかい。 ・切干大根、かんぴょうなど干したものは閉塞の原因となりやすいことから、柔らかく煮る。 ・根菜類(大根、人参、かぶなど)、かぼちゃ、花野菜類(ブロッコリー、カリフラワーなど)は比較的繊維が柔らかい。 ・野菜類の繊維は、寛解期で狭窄がない場合には神経質になる必要はないが、狭窄がある場合では、量を減らす、煮て柔らかくする、小さく切る、ミキサーなどで細かくすると安全である。 ・野菜不足のビタミン摂取は、野菜ジュース等で。
果実類	果実類	・水溶性食物繊維のペクチンは便中の水分を吸収し、下痢を軽減する(便が有形化される)。→バナナ、りんご、ももなどペクチンの多い果物を摂取。 ・柑橘類等の酸味が強いものは腸に刺激を与えることがある。
きのこ類	きのこ類	・きのこ類は、狭窄がある場合には閉塞の原因となる。 ・薄く切る、細かく切るなど工夫して使用する。
藻類	藻類	・食物繊維が多いので、狭窄のある人は閉塞の原因となりやすい。 ・のり、わかめ、ひじき、昆布等はよく煮て使用する。
嗜好飲料類	嗜好飲料類	・アルコール、炭酸飲料、カフェインなどは腸を刺激して下痢を助長することがある。
調味料類	調味料類	・醤油、ソース、コンソメ、ケチャップ類はよい。 ・ドレッシング、マヨネーズは脂肪が多いので、少量にするか低脂肪のもの、ノンオイルのものにかえる。 ・辛い香辛料は腸管を刺激し下痢を助長するので控える。カレー粉、唐辛子は特に注意。

分類	食品群	食べるときの注意点
砂糖類	砂糖	・上白糖など精製された糖分の摂取は控えめに。
	オリゴ糖	・ビフィズス菌増殖因子として有用。 ・一度にたくさん摂取すると、便が緩くなるので量の加減が必要。
油脂類	油脂類	・脂肪は腸管の蠕動運動を亢進し、下痢になりやすい。 ・1日の脂肪の摂取量が30gを越えると再燃率が高くなることが明らかになっている。 ・動物性脂肪、リノール酸系の油脂(n-6系:ペニバナ油、コーン油、大豆油など)などは炎症を亢進させる可能性がある。α-リノレン酸系の油脂(n-3系:エゴマ油、しそ油など)は、抗炎症作用が期待される。オレイン酸系の油脂(n-9系:オリーブ油、キャノーラ油など)は、比較的安全。加熱調理向き。中鎖脂肪酸は消化吸収に優れている。マーガリン、ショートニングなどトランス脂肪酸の多いものは控えめに。

分類	食品群	食べるときの注意点
種実類	種実類	・ピーナッツやアーモンド、ゴマなどの種実類はn-6系の脂肪が多く、また繊維も多いので控えめに。使用の際にはすったもの、練ったものが望ましい。
菓子類	和菓子類	・せんべいは油で揚げたり、まわりに唐辛子のついていないものがよい。
	洋菓子類	・パイやドーナッツ、生クリームやチョコレートでデコレーションされているケーキ類は脂肪が多い。 ・ゼリー類はよいが、パバロア、ムースは脂肪が多い。 ・ビスケット、クッキー類は脂肪が多い。(幼児向けのものは脂肪の含有量が低い) ・クラッカー類は脂肪の低いものを選び、油で揚げたクラッカー、スナック類は控える。 ・チョコレートは脂肪が多い。
	その他	・チューインガム、あめはよい。ただし、キシリトールは一過性の下痢を起こすこともあるので注意。