


炎症性腸疾患（IBD）の食事について

潰瘍性大腸炎の寛解期の食事

潰瘍性大腸炎の食事療法の目的

- ①腸に負担をかけない ⇒ 下痢を軽減する
- ②寛解期を維持する
- ③食生活を豊かにする

適正カロリー	30～35kcal/標準体重1kg/日
脂質の種類	n-3系、n-9系の脂質を増やし、n-6系の脂質を控える
刺激物は控えめ	<p>腸管の蠕動運動を引き起こす食品は控えめに…</p> <ul style="list-style-type: none"> ①刺激物 アルコール、炭酸飲料、カフェイン、 辛い香辛料(カレー粉、唐辛子)、柑橘系の酸味の強いもの ②腸内で発酵しやすいもの 芋類、豆類 ③脂肪の多い食品
 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;">控えめに</div>	
シンバイオティクス(synbiotics)	

潰瘍性大腸炎の食事のPoint★

基本的にはなんでも食べられる⇒下痢や腹痛がある場合には脂肪の多い料理や刺激物を控える

- 潰瘍性大腸炎の寛解期には、厳しい食事制限はしない。
- 脂肪を多く含む食品を一度に摂取すると、下痢になりやすいため、脂肪量は控える。
- 消化吸収の良い食事内容にして、水溶性食物繊維を積極的に摂取する。
- 症状がすぐれないときは、不溶性食物繊維を控える。



ピザ
(脂質多い)



カレー



肉料理

クローン病の寛解期の食事

クローン病の食事療法の目的

- ①腸に負担をかけない
- ②寛解期を維持する
- ③食生活を豊かにする 「消化が良く、刺激の少ないおいしい食事」

適正カロリー	30～35kcal/標準体重1kg/日
低脂肪	30g以下/日、n-3系、n-9系の脂質を増やし、n-6系の脂質を控える
低刺激	腸管の蠕動運動を引き起こす食品は控えめにする
シンバイオティクス(個人差あり)	

クローン病の食事のPoint★

- ①狭窄がない場合や大腸型
消化吸収の良い食事にして、水溶性食物繊維を多く含む食品を積極的に摂取する。
- ②狭窄がある場合、過度のたんぱく吸収障害のある場合
成分栄養療法を併用し、低残渣食とする。
- クローン病の寛解期には、脂肪量、刺激物を控える。

シンバイオティクス (synbiotics) について

シンバイオティクス (Synbiotics)

善玉菌

プロバイオティクス (Probiotics)

ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、味噌など

プレバイオティクス (Prebiotics)

オリゴ糖や食物繊維

食物繊維は善玉菌のエサになる

- ▶ 水溶性の食物繊維 (下痢の軽減、便秘の軽減になる)
果物、野菜、海藻類など
- ▶ 不溶性の食物繊維 (下痢時は禁忌、便秘の解消になる)
野菜、芋、豆、きのこ類など

Gfine (ジーファイン)

Gfine (ジーファイン) は、1包に水溶性食物繊維 (グァーガム分解物) と、ヒト由来ビフィズス菌 (ビフィドバクテリウム・ロンガムBB536) を配合しており、**シンバイオティクス (Synbiotics)** を手軽に摂取できる粉末飲料です。



規格 : 5.6g×30包 / 1箱
賞味期限 : 製造後1.5年間

～ 300mlのミネラルウォーターに1包がおいしい ～



鈴鹿医療科学大学
中東真紀先生

Gfineは、炎症性腸疾患の寛解期の症状安定に重要な、水溶性食物繊維と善玉菌を手軽に同時に摂れる飲料です。

シンバイオティクスを実践するために、プロバイオティクスとプレバイオティクスを別々に用意すると手間がかかりますが、Gfineなら水やぬるま湯で溶かしてそのまま飲んで簡単なのでとても便利です。

粉末で、持ち運びにも便利なので、私も外出のときは、300mlくらいのミネラルウォーターでシェイクして少しずつ飲むようにしています。

長期出張や海外出張に行く際には欠かせず持っていきます。



■ 販売者 アイドゥ株式会社

〒510-0943 三重県四日市市西日野町256 ☎059-329-6920 ✉info@ai-do.jp

■ インターネットショップ

アイドゥオンライン <https://www.shop-ai-do.jp>

B-STYLE (ピーススタイル) <https://www.b-style-msc.com/>