

# 潰瘍性大腸炎の方の食事について

## <食事の原則>

1. 植物油（リノール酸）を控える
2. 肉類を控える
3. 脂肪のある牛乳を控える
4. 食物繊維を控える（海藻、きのこ、堅い野菜）
5. 刺激のある食品は控える（刺激のある香辛料、冷たいもの）
6. たんぱく質が不足しないようにする
7. 一度にたくさん食べない（果物は食事の間に食べる）
8. よく噛んで食べる

食品群と目安量	食べられる食品	控える食品	避ける食品
油	オレイン酸の油	サンドイッチ、トースト、ポテトサラダ	カレー、シチュー、ポタージュ、中華・洋食コース料理
肉類（60g）	ささみ、ヒレ肉、レバー（流水でよく洗う）	鶏肉、焼き鶏、ハム、餃子、シュウマイ、から揚げ	鶏皮、ロース、ひき肉、ベーコン、ウィンナー、鴨肉
魚介類（2切れ）	脂肪のある魚、脂肪の少ない魚、ほたて貝柱、かき、はんぺん、鮮度のよい刺身	かたい貝類、たこ、あわび、さつま揚げ、魚卵	魚のフライ、えびのチリソース、するめいか、小えび
大豆類（1/2丁）	豆腐、高野豆腐、みそ、豆乳、引き割り納豆、春雨	生揚げ、がんもどき、揚げだし豆腐、マーボー豆腐、納豆	大豆、枝豆、そら豆、うづら豆、おから
卵類（1個）	卵白、卵豆腐、茶碗蒸	卵黄、生卵	オムレツ、スクランブル
牛乳（1杯）	低脂肪牛乳、低脂肪ヨーグルト、スキムミルク	チーズ、ヨーグルト	牛乳、ピザパイ、グラタン、生クリーム、アイスクリーム
野菜（150g）	青菜葉先、人参、皮むき南瓜、ブロッコリー（花）	もやし、ふき、うど、ねぎ、玉ねぎ、セロリ、生野菜、炒め物	堅い野菜、海藻、きのこ、ごぼう、たけのこ、はす、切干大根、揚げ物、トマトの種
菓子類、砂糖	ゼリー、あめ、羊羹、せんべい、オリゴ糖（使用量注意）	揚げせんべい、つぶあん菓子、はちみつ	ケーキ、カステラ、クッキー、ピーナッツ、チョコレート、炭酸飲料、ビール、上白糖
芋類	裏ごし（一回少量）		こんにゃく
穀類	もち、バターロール、みしパン、食パン、柔らかいフランスパン、米飯、粥、発芽米	うどん、冷麦、そうめん、スパゲッティ	ラーメン、そば、クロワッサン、デニッシュ、ライ麦パン、レーズンパン、玄米
果物	バナナ、リンゴ、桃		かんきつ類の皮・袋、種