

乾癬症状改善に向けて食事を味方に!

NEW!

簡単レシピをよりカンタンに!
動画で作り方をご紹介します



油を使わない
満足レシピを掲載!

乾癬患者さんの

快適な毎日を 過ごすコツ

油と上手につきあう編

監修：野崎 尋意先生
(旭川医科大学病院 皮膚科)



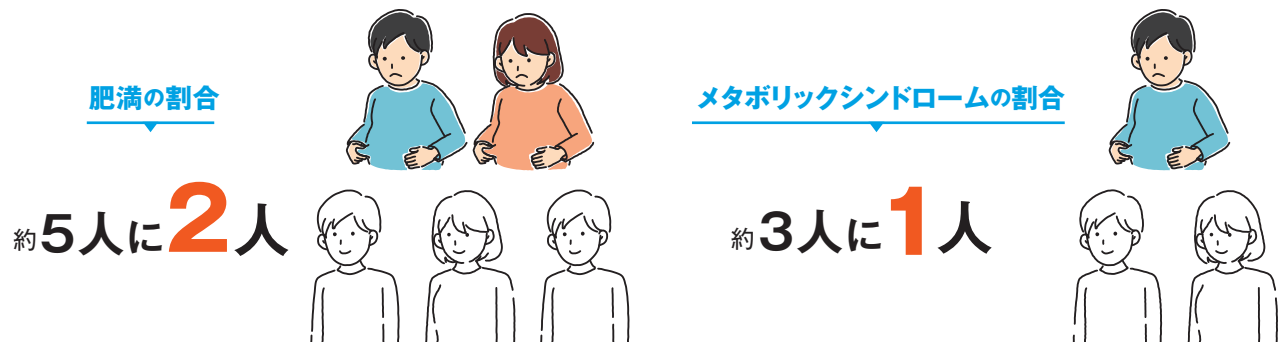
サンファーマ株式会社

おいしい健康

乾癬の症状の悪化と肥満には深い関係があります

肥満やメタボリックシンドロームの合併が乾癬の症状の悪化につながる事が、最近の研究でわかってきました。乾癬患者さんの約4割が肥満・過体重であり、約3割の人がメタボリックシンドロームを合併しているという報告もあります。乾癬の症状を悪化させないためにも、標準(適正)体重を維持することが大切です。

日本人の乾癬患者における割合



自分の標準(適正)体重を知ろう!

$$\text{目標BMI } 22 \times \text{身長 } \text{m} \times \text{身長 } \text{m} = \text{標準(適正)体重 } \text{kg}$$

参考：厚生労働省／日本人の食事摂取基準2020年版

肥満・メタボリックシンドロームになりやすい食生活や生活習慣をしていませんか?

食事時間や量 ▶

- 食事の回数や時間が不規則
- 満腹になるまで食べる
- 飲酒量が多い
- 寝る時間直前に食事を摂る
- ながら食べをする
- 早食い

偏った食事 ▶ (栄養)

- 脂っこいものが好き
- 丼や麺類を選びがち
- 間食や夜食の習慣がある
- 野菜をほとんど摂らない、嫌い

体を動かす習慣 ▶

- 運動が嫌い
- 休日はインドア派
- 車移動がきほん
- 階段を使わないでエスカレーターを使う

1つずつでも、改善することで肥満やメタボリックシンドロームの解消につながります。



食と栄養を味方に

油と上手につきあおう

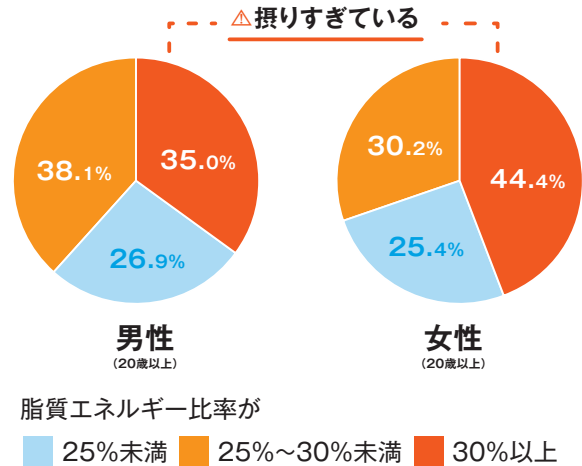


油(脂質)はエネルギー源であり、細胞膜、ホルモンの材料にもなる生命維持に必要な不可欠な栄養素です。しかし、1gで9kcalとエネルギー源の中でも高カロリーなため、摂りすぎると肥満をはじめ、心筋梗塞など循環器疾患のリスクを高め、乾癬の症状の悪化につながる可能性があります。

日本人は油(脂質)を摂りすぎている

総摂取エネルギー量に占める脂質の割合の目標は、1歳以上の男女で**20%以上30%未満**^{※1}。

これに対して、ある調査^{※2}によると、総エネルギー量に対する脂質の割合が30%を超えている人は、20歳以上の男性では約35%、女性では約44%と、脂質を摂りすぎていると考えられます。脂質の摂りすぎは、肥満やメタボリックシンドロームの要因の1つであるため、乾癬の症状を悪化させないためにも、摂りすぎに注意しましょう。



油の種類も大切

摂りたい油と控えたい油

油とひと口にしてもさまざまな種類があります。血管の健康維持に役に立つ、DHA、EPAなどのオメガ3系脂肪酸は摂りたい油です。逆に、動脈硬化などをおこす可能性がある、飽和脂肪酸はなるべく控えたいものです。また、摂りたい油でも1gで9kcalあるので、摂りすぎには注意しましょう。

積極的に摂りたい — オメガ3系脂肪酸

● 青魚・ナッツ・亜麻仁油など

悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、健康的な血管維持に役立つ。体内で作れない。



適度に摂りたい

● オレイン酸(オメガ9系脂肪酸)

● オリーブ油・なたね油など

体内でも作れるが、悪玉コレステロールを抑制するといわれている。



● リノール酸(オメガ6系脂肪酸)

● サラダ油など

体内で作れないが、日本人は摂りすぎており、積極的に摂る必要はない。



控えたい

● 飽和脂肪酸 トランス脂肪酸

● 生クリームなどの乳脂肪・肉の脂身など

摂りすぎると、動脈硬化や心疾患などの原因になる。



オメガ3系脂肪酸の1日の目安量(18~64歳)^{※1}

男性 **2.0~2.2g** 女性 **1.6~1.9g**

さば缶なら1/2缶(100g)、いわし缶なら1缶(100g)で目安量が補えるので、手軽に摂れておすすめです。



毎日少しずつでも続けると、気づいたら習慣に 油(脂質)カットへの道

調理や選び方を工夫することで、がんばらずに続けられる、油カットのコツをご紹介します。
料理をする時間がない方や苦手な方はまず、選び方を工夫してみましょう。



料理する時間がない、苦手な人向け

選び方でカット

START!

合わせてできると
さらにGood!

自炊派・料理にチャレンジしたい人向け

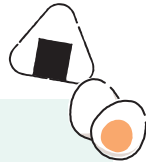
調理でカット

1 サラダはぼん酢で

ドレッシングの半分は油という場合も多い。
ぼん酢は油を使ってないのでおすすめ。
ノンオイルドレッシングは塩分が高いので気をつけて。

2 コンビニ朝食は卵サンドではなく、 おにぎり+ゆで卵

マヨネーズを使ったサンドイッチは脂質が多め。
おにぎりにプラスゆで卵でたんぱく質も補給。



3 お寿司はサーモンより、 マグロの赤身や、白身魚をメインに

同じ寿司でもサーモンやトロは脂質が多め。
マグロの赤身や白身魚をメインに食べると
脂質量を抑えられる。

4 洋菓子より和菓子派になろう

バターやクリームを使う洋菓子は油たっぷり。
和菓子は比較的脂質が控えめ。
間食は、1日200kcalを目安にする。

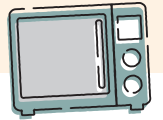


5 うどんやそばのトッピングは かき揚げではなく、海老天に

かき揚げは天ぷらの中でも油の量がトップクラス。
たんぱく質も摂れる海老天やいか天を選びたい。

1 電子レンジを活用

電子レンジは、油を使わずに炒め物などが
作れて、時短にもなる。



2 揚げ物の惣菜は、 オーブントースターで温めて食べる

買ってきた惣菜は電子レンジではなく、トースターで
温めると余分な油が落ちる。
衣もカリッとよりおいしい。

3 食材は大きめにカット

食材はこまかく切るほど、表面積が増えて吸油率が
アップ。大きめに切ることで油を吸いにくくなり、
食べごたえもでる。

4 鶏肉はむね肉、豚肉はもも肉が合言葉

脂質が少ない部位を選ぶと同じ量でも大幅な
脂質カットに。肉に片栗粉をまぶしてから炒めたり
焼いたりすると硬くなりにくい。

5 フライパン料理の第一選択は 炒め物ではなくフライパン蒸し

フライパンに肉や野菜を入れて、蓋をして加熱するだけで
立派なメイン料理に。野菜もカサが減るのでたっぷり食べられる。



GOAL!

◆ 油カット達成 ◆





ずぼらだけどしっかりおいしい、グッドバランスレシピ 油を使わない満足レシピ



所要時間
5分

サラダチキンと 豆苗のチャーハン

麦ごはんを使うことで、油を使わずにレンジでパラパラチャーハンのできあがり。野菜やたんぱく質も摂れるバランスのよい一皿。

■材料(1人分)

- 麦ごはん(押麦3割)…150g
- 卵(Mサイズ)…1個(50g)
- A [●鶏がらスープの素…小さじ1(2.5g)
●しょうゆ…小さじ1/2(3g)
- サラダチキン(プレーン)…1/2パック(50g)
- 豆苗…1/2パック(60g)
- 粗びき黒こしょう…少々

1 混ぜる ▶ 0:30~

耐熱容器に麦ごはん和卵、Aを入れてしっかりと混ぜ合わせる。



耐熱ボウルではなく、
深めの皿でもOK!

2 切って入れる ▶ 0:52~

サラダチキンは手でほぐして1のボウルに入れ、豆苗はキッチンバサミで4cmくらいに切って加える。



キッチンバサミで
包丁要らず

3 レンジでチン! ▶ 1:06~

ふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。しっかりと混ぜ合わせたら器に盛り、黒こしょうを振ってできあがり。



600W 3分

※加熱時間は1人分の目安

栄養価(1人分)

- エネルギー…365kcal
- たんぱく質…24.4g
- 脂質…6.4g
- 炭水化物…55.2g
- 食物繊維…4.8g
- 食塩相当量…2.4g

レシピ動画は
こちら!



電子レンジを使って作れば、普段何気なく使っている炒め油や、揚げ物の油も使わなくてすみ、エネルギーカットに。さらに鍋などの調理器具も使わないので、片付けも楽ちんで一石二鳥です。ずばらだけどおいしくて満足できる、栄養バランスもばっちりなレシピを紹介します。



たっぷりのレタスと一緒に レンチン唐揚げ

揚げないけど、ジューシー。
たっぷりのレタスといっしょに食べることで、野菜が摂れるだけでなく満足感もアップ。

■材料(1人分)

- 鶏もも肉唐揚げ用(皮なし)…120g
- A
 - しょうゆ…小さじ1(6g)
 - しょうが(チューブ)…小さじ1(4g)
 - にんにく(チューブ)…小さじ1/2(2g)
- 片栗粉…適量
- リーフレタス…2枚(60g)
- 小ねぎ(小口切り)…5g
- ほん酢しょうゆ…小さじ1(6g)



1 漬け込む ▶ 0:39~

ポリ袋にフォークで両面に穴を開けた鶏肉、Aを入れて揉み込みながら空気を抜き、10分ほどおく(しっかりと味を付けたい場合は30分ほど漬け込んでもよい)。



ポリ袋を使えば
洗いが減る

2 まぶして並べる ▶ 1:15~

1の鶏肉に片栗粉を全体にまんべんなくまぶし、余分な粉は落とす。大きめの耐熱皿にオープンシートを敷いて、等間隔に離して並べる。



3 レンジでチン! ▶ 1:28~

ラップはせずに電子レンジ加熱をする。一度取り出し裏返してさらに加熱する。



600W

1回目…3分

2回目…2分

※加熱時間は1人分の目安

4 仕上げ ▶ 1:44~

器にちぎったレタス、3の唐揚げ、小ねぎの順にのせ、ほん酢しょうゆをかけて召し上がれ。



栄養価(1人分)

- エネルギー…186kcal
- たんぱく質…24.5g
- 脂質…6.1g
- 炭水化物…10.8g
- 食物繊維…1.3g
- 食塩相当量…1.6g

レシピ動画は
こちら!



監修医からのメッセージ



旭川医科大学病院 皮膚科 野崎 尋意先生

肥満とメタボリックシンドロームの合併が、乾癬症状の悪化に関係していることが、近年の研究でわかってきています。健康的に体重を落とし、標準体重を保つためにも食生活の改善はかせません。本冊子では、まずはご自身のBMIや肥満と食事に関する情報を正しく知り、より健康的な生活を送るためのコツを紹介しています。さらに「油と上手につきあう」をテーマに、体によい油・悪い油についてや、油を使わなくても簡単&おいしいレシピも掲載しています。ぜひ参考にしていただき、日々の生活にお役立てください。

乾癬患者さんの日々のこと～睡眠編～

空気の乾燥が和らぐ夏。日照時間も長くなり、症状が軽快する方がいる一方で、暑さで思うように眠れず、体調が悪化してしまう場合も。今回は悩ましい「夏の睡眠」について、ご紹介します。

TOPIC1 乾癬の大敵、睡眠不足を防ぐエアコンの使い方

寝苦しい夜のエアコンって、切ると暑く、つけっぱなしだと体がだるくなってしまいますよね。私は寝る前に部屋を冷やしておいて、眠りに就きやすいようにしています。



私は除湿モードを活用し、室温はもちろん湿度もコントロールしています。夏場は除湿をしても部屋が乾燥することがないのが、ありがたいですね。



TOPIC2 寝具や寝るときの服装のポイント

冷房による冷え対策として、体の真ん中、お腹などが冷えないように薄手の布団をかぶったり、腹巻きを巻いたりして工夫しています。



塗り薬は風呂上がりに塗ることが多いですが、半袖とハーフパンツで寝ると寝具にベタベタとついてしまうのがストレスです。塗り薬を使用しているときは季節を問わず長袖長ズボンで寝るようにしています。



先生からのメッセージ

乾癬治療においては、できるだけストレスを抱えず、規則正しい生活を送ることが大切です。特に睡眠不足は気をつけたいところ。夏場はエアコンを上手に使うことで温度と湿度を調節し、サーキュレーターや扇風機も活用しながら寝心地のよい環境を作るようにしてください。また、寝具や寝るときの服装選びも大切です。長袖長ズボンで寝なければいけないときは、チクチクしない化学繊維で作られた速乾性のある寝巻きもおすすめです。

※本冊子のレシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している材料や体調などもご考慮のうえ、ご自身の判断でご利用ください。
※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。
※栄養価は文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しています。

サンファーマの製品で治療を受けられている患者さん・ご家族に向けてのおくすりの情報や、病気の症状や治療法などをわかりやすく紹介した情報サイトを公開中です。ぜひ、お役立てください。



◀ 詳しくはこちら

<https://jp.sunpharma.com/story/>

サンファーマ 患者・一般の皆様へ 検索