

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



糖質控えめでも
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

糖質と上手につきあう編

監修：水野 みどり先生
(伊勢赤十字病院 皮膚科)



サンファーマ株式会社

おいしい健康

乾癬患者さんが知っておきたい

メタボリックシンドロームと乾癬

メタボリックシンドロームと乾癬の重症度には、関連があることがわかってきています

日本の乾癬患者さんのうち約40%が肥満・過体重、約27%がメタボリックシンドロームであるという調査結果があります※1。また、メタボリックシンドロームの関連疾患を併存する割合も高く、糖尿病は、他の皮膚疾患に比べ1.71倍、脂質異常症は2.73倍、高血圧は2.03倍と報告されています※2。

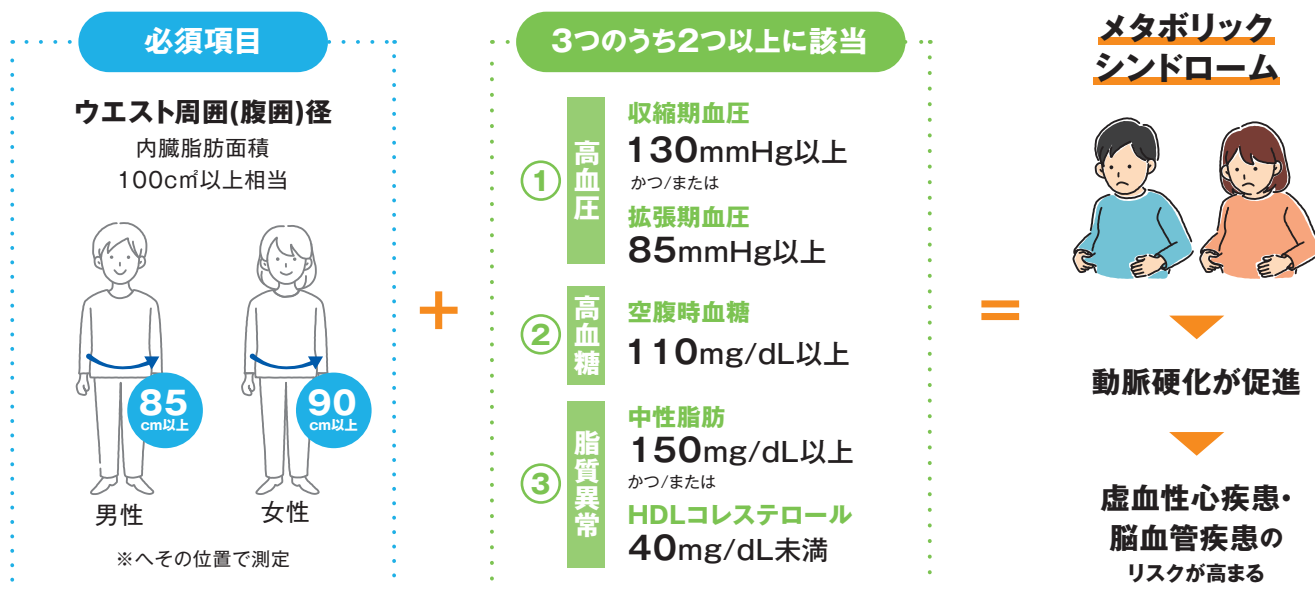
メタボリックシンドロームを合併している乾癬患者さんは乾癬の重症度が高いことも明らかになっており※3、悪化を防ぐためにも、栄養バランスのよい食事や適度な運動習慣を取り入れて、メタボリックシンドロームを予防することが大切です。



メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪が蓄積していることに加えて、血圧、血糖、血清脂質のうち2つ以上が基準値から外れている状態を指します。メタボリックシンドロームは、動脈硬化を促進させ、虚血性心疾患、脳血管疾患などを引き起こすリスクも高まるため注意が必要です※4。

メタボリックシンドローム診断基準※5



※1 Takahashi H, et al : Prevalence of metabolic syndrome in Japanese psoriasis patients. J Dermatol Sci 57 : 143-144, 2010.

※2 Takahashi H, Iizuka H : Psoriasis and metabolic syndrome. J Dermatol 39 : 212-218, 2012.

※3 Armstrong AW, et al : Psoriasis and metabolic syndrome : a systematic review and meta-analysis of observational studies. J Am Acad Dermatol 68 : 654-662, 2013.

※4 Noda H, Iso H, Saito I, Konishi M, Inoue M, Tsugane S : The impact of the metabolic syndrome and its components on the incidence of ischemic heart disease and stroke : the Japan public health center-based study. Hypertension Research 32 : 289-298, 2009

※5 メタボリックシンドローム診断基準検討委員会. メタボリックシンドロームの定義と診断基準. 日本内科学会雑誌 94 : 188-203, 2005.

誰かに明日話したくなる / 肥満と食事のウソホント

肥満解消(ダイエット)の情報はWebサイトや紙面などに溢れていますが、間違った情報もたくさんあります。正しい方法を取り入れて、健康的に肥満解消・標準(適正)体重の維持を目指しましょう。

ウソ

糖質はできるかぎり、 控えたほうがよい

糖質はエネルギー源であり、特に脳は糖質のひとつであるブドウ糖しか栄養として使えません[※]。糖質が不足すると脳は栄養不足となり、集中力が落ちるだけでなく、極端な糖質制限はさまざまなリスクがあることがわかってきました。摂りすぎは肥満などのリスクにつながりますが、適正な量を摂ることが大切です^{※1}。

※飢餓状態は除く

詳しくは次のページ

ホント

糖類ゼロは糖質が 含まれる場合もある

糖類ゼロは、単糖類(ブドウ糖、果糖)、二糖類(シヨ糖、麦芽糖)が含まれないもので、多糖類(でんぷん、オリゴ糖)や糖アルコールは含まれている場合がほとんどです^{※2}。野菜、ジュースを例にあげると、砂糖や果物を使っていないなくても、野菜由来の糖質が含まれるので、栄養表示を見ると意外と糖質が含まれる場合もあるので注意しましょう。

ホント

体脂肪の代謝には、 ビタミンが必要

体脂肪を燃やして、エネルギーにかえるには、ビタミンB₂が必要不可欠。減量のためには食事量の調整や、運動と一緒にビタミン補給を忘れずに。ビタミンB₂はレバー、アーモンドの他、朝食にも取り入れやすい卵、乳製品、納豆にも含まれており、たんぱく質も摂れるのでおすすめです^{※3}。



ウソ

たんぱく質をしっかりと 摂れば、筋肉がつく



肥満解消に向けて、基礎代謝を上げるためにも筋肉をつけることは大切。筋肉の材料となるたんぱく質は必要不可欠ですが、それと同時に、体を動かさずなどして負荷をかけないと筋肉量は増えません。なるべく毎食たんぱく質を取り入れて、食事前後にストレッチや歩くなど運動習慣を取り入れましょう^{※3}。

食と栄養を味方に

糖と上手につきあおう



糖質は、炭水化物から人の消化酵素で分解できない食物繊維を取り除いたもので、たんぱく質、脂質にならぶエネルギー源です。ごはんをおかわりしたり、甘いものを食べるのが習慣になっている場合は摂りすぎている傾向にあり、エネルギーとして消費されなかった糖質は、中性脂肪として体内に蓄積され、肥満や生活習慣病の原因となります。

糖質と上手につきあうには食物繊維を味方につける

食物繊維は腸内環境をよくするだけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度を低下させる効果があることがわかっています。食物繊維を含む食材を取り入れることで、食事に含まれる糖質や脂質の吸収を緩やかにすることが期待できます。

炭水化物



食物繊維



糖質

【役割】お腹の調子を整える

- 糖質
- 脂質
- ナトリウム

の吸収を抑える

【役割】エネルギー源

摂りすぎると
肥満・生活習慣病



食物繊維の目標量

男性 **21g** 以上/日

女性 **18g** 以上/日

国の調査によると、日本人は1日の目標量に対して3~4gほど食物繊維が足りていません。

メタボリックシンドロームや肥満、脂質異常症の方は特に不足していると考えられるため、積極的に摂るようにしましょう。

食物繊維には水に溶けない不溶性食物繊維と、溶ける水溶性食物繊維があり、バランスよく摂ることが大切です。

不溶性食物繊維を多く含むもの



きのこ類



豆類



野菜類



海藻類



こんにゃく



大麦



熟した果物

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット 炭水化物 / 糖質 | 厚生労働省 e-ヘルスネット 食物繊維の必要性と健康 | 厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版 | 厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査

みんなが
気になる



糖質制限ダイエットについて

糖質制限でダイエットに成功したという話を聞くけど、
いろいろ調べると危険という情報も。本当のところはなの？

極端な糖質制限をすると、さまざまなリスクがあることがわかってきています

砂糖をはじめ、ごはんやパン、麺などの主食、いもなど糖質を多く含む食品をできるだけ摂らずに、肉や魚などの動物性たんぱく質からエネルギーを補う厳格な糖質制限は、循環器疾患の死亡リスクが高くなるという報告があります。ごはんなどのかわりに、自然と肉などメインのおかずの量が増え、飽和脂肪酸や食塩の摂取量が増えるのが一因として考えられています。食物繊維の大切な供給源であるごはんやパンなどの穀物を摂らないことで、食物繊維の摂取量が減り、便秘や腸内環境の悪化につながる場合もあります。



参考：Fung TT, et al. Low-Carbohydrate Diets and All-Cause and Cause-Specific Mortality: Two Cohort Studies. Ann Intern Med. 2010;153(5):289-298. 厚生労働省 e-ヘルスネット 食物繊維の必要性と健康

毎日少しずつでも続けると、気づいたら習慣に 糖質カットへの道 8選

ちょっとした工夫で、
がんばらずに続けられる
糖質カットのコツをご紹介します。

1 丼もの、麺類はサラダをお供に

ランチはさっと食べられる丼ものや麺類を選びがち。糖質や脂質の吸収を抑える食物繊維を補える、野菜やきのこ、海藻を使ったサラダや小鉢と一緒にとるのが正解。



食べる順番も
まずはサラダから!

5 ごはんには、押麦、もち麦をプラス

同じお茶碗1杯のごはんでも、押麦やもち麦を混ぜたごはんは、白米に比べて食物繊維が多いため、糖質が控えめに。3食の主食を、麦ごはんにするだけで、日本人が1日に不足している3~4gが補える。

【お茶碗軽く1杯(150g)あたり】



白ごはん
234kcal
糖質 53.4g
食物繊維 2.3g



麦ごはん(押麦3割)
218kcal
糖質 48.3g
食物繊維 3.5g



もち麦ごはん(もち麦3割)
195kcal
糖質 41.4g
食物繊維 2.7g

2 和食の小鉢は選び方を工夫する

煮物やきんぴら、酢の物などの和食の副菜は、砂糖やみりんなどが使われており、糖質が多め。特に、メインが照り焼きなど甘辛い味付けのときは、小鉢はおひたしなど甘くないものを選ぶ。

糖質が多め

糖質が控えめ



6 麺はそば→パスタ→うどんの順でおすすめ

同じ麺類でも、種類によって糖質や食物繊維量は異なる。そばは麺の中でも、糖質の吸収を抑える食物繊維が多く、エネルギーも控えめでたんぱく質も摂れるのでおすすめ。

【麺(ゆで)100gあたり】



そば 130kcal
糖質 23.1g
食物繊維 2.9g



パスタ類 150kcal
糖質 29.2g
食物繊維 3.0g



うどん 95kcal
糖質 20.3g
食物繊維 1.3g

3 おやつ選びは質を重視

おやつは、チョコレートやクッキー、スナック菓子など糖質が多いものを選びがち。不足しがちなたんぱく質やミネラルなどが摂れるナッツやチーズ、ヨーグルトなどがおすすめ。どうしても甘いものが食べたいときは200kcal以内に。

【おすすめ】



ナッツ
食物繊維・マグネシウム・
オメガ3系脂肪酸



チーズ・ヨーグルト



たんぱく質・
カルシウム

7 調味料、たれの糖質にも注意を

砂糖以外にも何気なく味付けに使っている調味料には、意外と糖質が含まれる場合も。糖質が控えめで味が引き立つ、酢やスパイスを組み合わせるのが正解。

【気をつけたい調味料・たれ 大きさ1あたり】



ケチャップ
19kcal
糖質 4.7g



料理酒
16kcal
糖質 0.8g



みりん
43kcal
糖質 7.8g



中濃ソース
24kcal
糖質 5.4g



お好み焼きソース
31kcal
糖質 6.9g



めんつゆ(3倍濃縮)
21kcal
糖質 4.2g



焼き肉のたれ
30kcal
糖質 5.7g

4 飲み物は無糖がきほん 砂糖を含む飲料は嗜好品と考える

飲み物に含まれる糖質のほとんどが、砂糖や、果糖、果糖ぶどう糖液糖で吸収されやすく、血糖値の急上昇を招きやすい。きほんは水かお茶、物足りない人は炭酸水もおすすめ。

【意外と糖質が含まれている気をつけたい飲み物】

野菜飲料※
(200mlあたり)
76kcal
糖質 13.8g



乳酸菌飲料
(1本65mlあたり)
42kcal
糖質 10.7g



カフェラテ※
(200mlあたり)
88kcal
糖質 16.4g



※参考値

8 果物は200gが目安

果物はビタミン、ミネラルや食物繊維の供給源であり、意識的に摂りたい反面、糖質(果糖)が多いのも事実。1日200gを目安とし、夜はなるべく避けて。

糖質が多め

糖質が控えめ



93kcal
糖質 21.4g



58kcal
糖質 15.2g



68kcal
糖質 15.6g



63kcal
糖質 14.3g



42kcal
糖質 9.0g



31kcal
糖質 7.1g

とっておきの
食材づかいで

ずぼらだけどしっかりおいしい、グッドバランスレシピ 糖質控えめでも満足レシピ



一玉でも満足 汁なし坦々麺

ぴりりと辛い肉みそが食欲を誘う一皿。
もやしで麺をかさ増しすることで、
ふだん一玉(1人前)だけだと物足りない人でも
満足の食べごたえです。

■材料(1人分)

- 中華めん(ゆで)…1玉(150g)
 - 小ねぎ(小口切り)…5g
 - もやし…1/2袋(100g)
 - ラー油(お好みで)…適量
- 肉みそ —
- 豚赤身ひき肉…80g
 - しょうが(チューブ)…小さじ1(4g)
 - みそ…大さじ1/2(9g)
 - ごま油…小さじ1(4g)
 - コチュジャン…小さじ1(6g)
 - にんにく(チューブ)…小さじ1(4g)

所要時間
15分

準備 鍋で湯を沸かす!

1

肉みそを作る ▶ 0:29~

肉みその材料を耐熱容器に入れてしっかりと混ぜ合わせたら
平らにならし、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱
する。5分ほどそのまま蒸らしたら、全体を一度混ぜ合わせる。



肉みそをレンジ調理することで
ひと口コンロでもめんを
ゆでると一緒にできる

600W

2分30秒

※加熱時間は1人分の目安

2

ゆでる ▶ 1:03~

沸騰した湯に、もやしを入れて30秒ほどゆでる。さらに
中華めんも入れて1分半ゆで、ざるにあげてしっかりと
水けをきったら器に盛る。※お好みで冷やし麺にしてもOK



めんともやしは
一緒にゆでて時短

3

盛る ▶ 1:22~

麺の上に、肉みそ、小ねぎの順で盛り、お好みでラー油を
たらして完成。

がっつんとパンチのある味にしたい場合は、
粉山椒、こしょうを振ってもOK!



しっかりと混ぜて
召し上がれ♪

栄養価(1人分)

- エネルギー…428kcal
- たんぱく質…27.4g
- 脂質…14.4g
- 炭水化物…53.4g
- 食物繊維…6.1g
- 食塩相当量…2.2g

レシピ動画は
こちら!



さっと食べられる麺類は重宝しますが、1人前では満足できず、ごはんものを追加してしまったり、その後、間食をしてしまうことがあります。また、カレーライスはごはんがすすむ味に加えて、ルウ自体に小麦粉を使っているため、糖質が気になるメニューの1つです。そんな麺類やごはんものを、食材を工夫することでしっかりと食べごたえはありつつ、糖質を控えめにしたアレンジレシピをご紹介します。脂質も控えめで、野菜やたんぱく質が摂れる栄養バランスのよい一皿です。



鍋に材料を入れて煮込むだけ ほったらかし シーフードカレー

糖質が気になるルウも小麦粉、いも類も使わない、フライパンに材料を入れて煮込むだけで作れる本格カレー。シーフードのうま味たっぷりです。

■材料(2人分) ※2人以上で作るとよりおいしくなります。

- 麦ごはん(押麦3割)…360g ●玉ねぎ…中1個(200g)
- トマト水煮(ダイスカット)…200g
- にんにく(みじん切り)…2片(8g) ※チューブの場合は小さじ2
- A ●カレー粉…大さじ1(6g)
- 顆粒コンソメ…大さじ2/3(6g)
- オリーブ油…大さじ1/2(6g)
- 冷凍シーフードミックス…200g
- 牛乳…100ml ●パセリ(乾・あれば)…適量



1 切って入れる ▶ 0:29~

玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。フライパンにAを入れて混ぜ合わせたら、玉ねぎ、シーフードミックスの順で入れる。



玉ねぎの繊維を断つと火の通りが早くなり時短に

2 煮込む ▶ 1:03~

蓋をして中火で15分ほど煮込む。



野菜の水分だけで煮込むので、トマトとシーフードのうま味がぎゅぎゅっと凝縮

3 仕上げる ▶ 1:12~

牛乳を加えて沸騰直前まで煮る。麦ごはんを器に盛りカレーをかけ、あればパセリを散らす。



牛乳を加えることで味に深みが出てまろやかに

栄養価(1人分)

- エネルギー…456kcal ●たんぱく質…22.0g ●脂質…7.2g
- 炭水化物…81.8g ●食物繊維…8.3g ●食塩相当量…2.2g

レシピ動画は
こちら!



監修医からのメッセージ



伊勢赤十字病院 皮膚科 水野 みどり先生

メタボリックシンドロームは肥満、高血圧、高血糖、脂質異常などの代謝異常が共存する状態であり、これらの要因が乾癬の悪化に関係していることが近年の研究で明らかになっています。肥満解消に向けた食生活を送る上で、特に糖質摂取には注意が必要です。過剰な糖質摂取は、体内での炎症反応を活性化させ、乾癬の症状を悪化させることがあります。本冊子ではそんな糖質に関する正しい情報や、ちょっとした工夫で糖質をカットできる方法を紹介しています。糖質控えめながら、満足感が得られるレシピも掲載しているので、健康的な体重減量に向けて、ぜひ参考にしてみてください。

乾癬患者さんの日々のこと～食生活編～

さまざまな食べ物がおいしくなる食欲の秋。しかし、乾癬治療中の方の中には「食べちゃいけないものがあるのでは？」と悩んでいる方もいるのではないのでしょうか。今回は、そんな悩みの尽きない「食生活」について取り上げます。

TOPIC1 乾癬の治療中にNGの食材は？



食事まつわる都市伝説で「乾癬治療中はトマトとナスを食べないほうがいい」というのがあるんですけど、本当ですか？

その情報は根も葉もない噂ですね。不確かな情報に惑わされず、かかりつけ医や管理栄養士に相談したり、信頼できる情報源からのアドバイスを参考にしましょう。



症状が悪化すると、「そのときに食べていたものがよくないんじゃないか」と思ってしまうのですが、食事と症状の悪化には関係性があるのでしょうか？

乾癬の症状には波があるものなので、「食事のせいかも」と気にする必要はありません。栄養バランスのよい食事を楽しみましょう。



TOPIC2 食生活で気をつけていること



太ってしまうと症状が悪化することが多いです。やはり揚げ物、丼や甘いものを摂りすぎない方がよいのでしょうか？

生クリームを使ったケーキ、スナック菓子や脂身の多い肉など、飽和脂肪酸が多いものは控えめにしたほうがよいでしょう。油の質にも気をつけるとよいですね。



健康診断でメタボと診断されてしまいました。どのような食生活を心がけたらよいでしょうか？

消費エネルギー量に比べて、摂取エネルギー量が多くなると、肥満やメタボリックシンドロームにつながります。できるだけ偏りのない、野菜中心の食生活にしたり、意識的に魚を摂るようにしましょう。



※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