

乾癬症状改善に向けて食事を味方に!

簡単レシピをよりカンタンに!
動画で作り方をご紹介



塩分控えめでも
満足レシピを掲載!



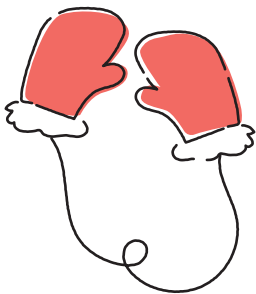
乾癬患者さんの



快適な毎日を 過ごすコツ



塩と上手につきあう編



監修：高村 さおり先生
(埼玉医科大学総合医療センター 皮膚科 講師)

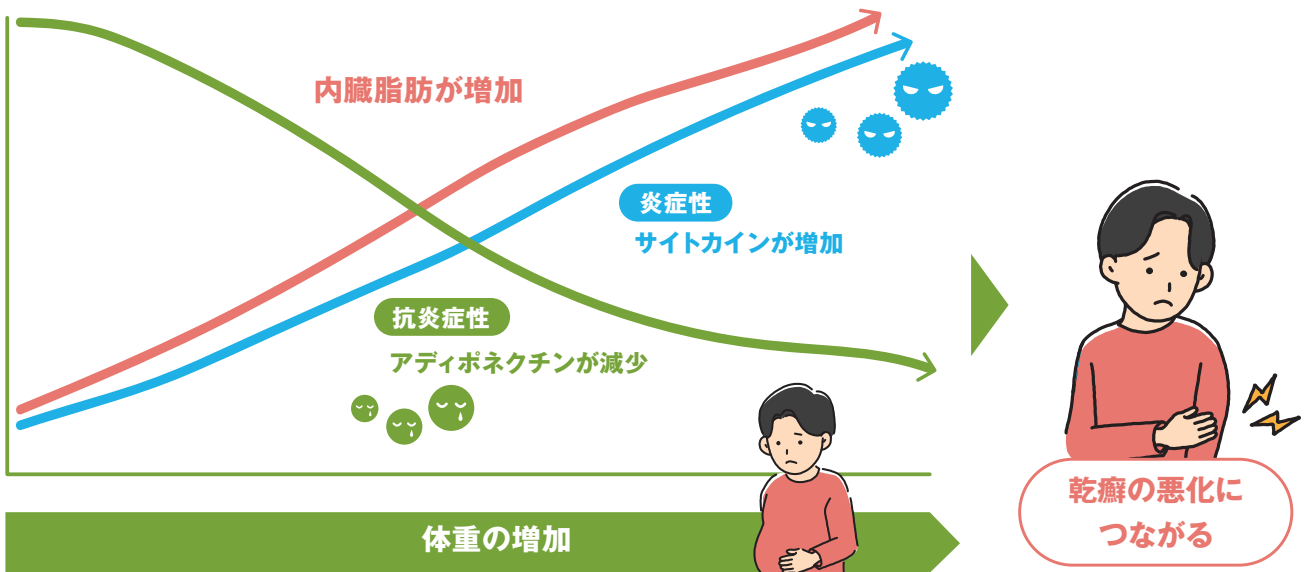


サンファーマ株式会社

おいしい健康

肥満による内臓脂肪の蓄積で乾癬が悪化する場合があります

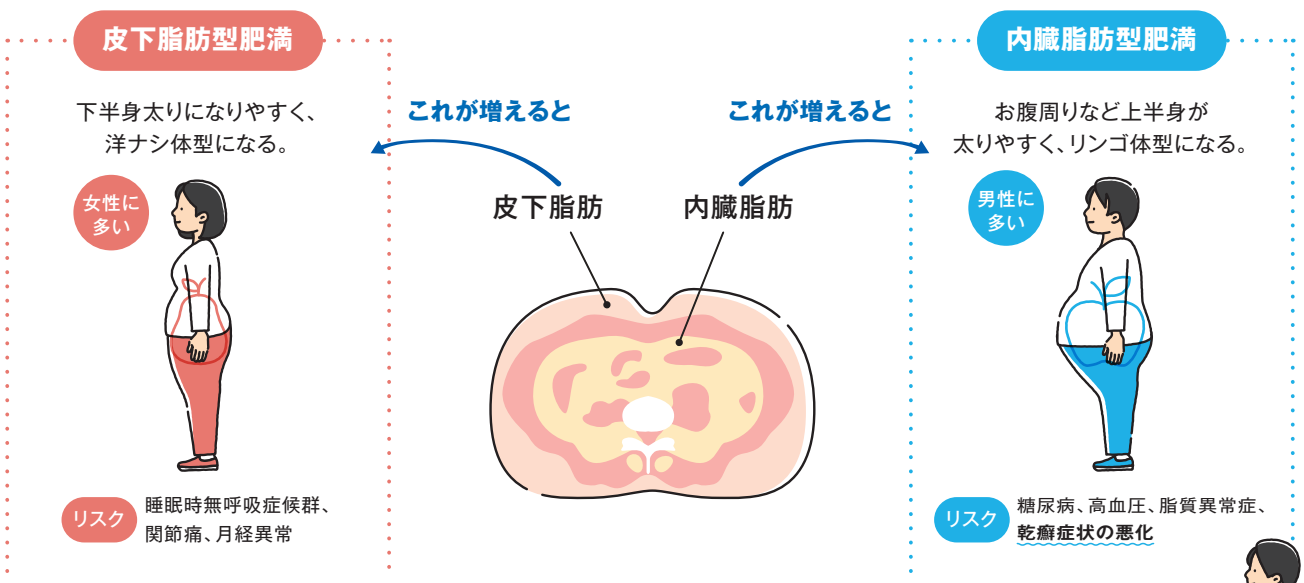
体重が増加するにつれて、肥大化した脂肪細胞が内臓脂肪として蓄積されていきます。内臓脂肪が増えることで、TNF- α 、IL-6などの炎症を引き起こすサイトカインが過剰に作られ、逆にアディポネクチンなどの抗炎症性物質が生成されにくくなり、乾癬の悪化につながると考えられています。悪化を防ぐためにも肥満の改善と適正体重の維持が大切です。



参考：日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン2022/日本内科学会雑誌 108巻第4号 710.2019

内臓脂肪とは？

内臓脂肪は腸管膜（腸を覆う膜）につく脂肪のこと。それに対して皮下脂肪は、皮下組織につく脂肪のこと。内臓脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満は、乾癬の悪化にもつながるメタボリックシンドロームの診断の必須項目であり、動脈硬化の要因でもあるため、注意が必要です。



肥満でなくても(BMI25未満)、内臓脂肪が蓄積している場合もあるので注意が必要です。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット 皮下脂肪型肥満/内臓脂肪型肥満



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・適正体重の維持を目指しましょう。

ホント

年齢を重ねることで 太りやすくなる

年齢を重ねるにつれて、基礎代謝が落ち、消費エネルギー量が減って太りやすくなります。基礎代謝を落とさないためにも、骨格筋を維持することが大切です。筋肉を維持するためには、たんぱく質の摂取と運動をセットで行うのがポイントです。

ホント

寝不足は どか食いの 原因になる

寝不足が続くと、食欲を抑えるホルモン「レプチン」の分泌が減ることで、食欲が増すことがわかっており、どか食いの原因に。良質な睡眠のためには適度な運動や、睡眠を浅くする飲酒、喫煙、遅い時間の食事を控えることが大切です^{※1}。



ホント

ストレス太りは 本当にある

仕事などで受ける慢性的なストレスは、食べすぎと深い関わりがあることがわかっています^{※2}。慢性的にストレスを感じると、脳からの信号によってストレスホルモンが分泌され、脂肪を溜め込もうとします。趣味や運動など好きなことで、ストレスを解消することが大切です。



ウソ

口の健康と肥満には 関係がない

一見関係がないような歯周病と肥満には深い関わりがあります。歯周病と肥満は相互に影響を与え、最近の研究でわかってきました。また、BMIが高いと歯周病の人の割合も高いという報告もあります^{※3}。しっかりとオーラルケアをすることが肥満予防にも大切です。

参考：※1 厚生労働省 e-ヘルスネット 睡眠と生活習慣病との深い関係

※2 Kivimaki M, et al. Work stress, weight gain and weight loss: evidence for bidirectional effects of job strain on body mass index in the Whitehall II study Int J obesity. 30. 982-987. 2006

※3 日本内科学会雑誌 104巻9号

食と栄養を味方に

塩と上手に付き合う



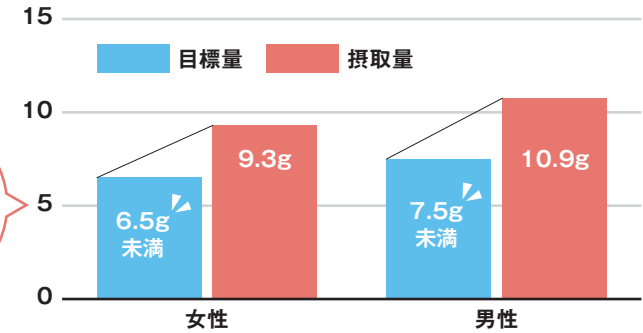
食塩(ナトリウム)は、小腸での吸収を助けたり、細胞内の浸透圧の調整、神経の伝達に関与したりと、生命維持に必要不可欠です^{※1}。その一方で摂りすぎると、高血圧や胃がんなどのリスクを高めます。高血圧は、乾癬の悪化と関連が指摘されているメタボの指標の1つであるため、塩分の摂りすぎは注意が必要です。また最近の研究では、食塩を摂りすぎること、高脂肪食による肥満症発症を助長するということが明らかになってきています^{※2}。

日本人は塩を摂りすぎている

国の調査によると、日本人はすべての年代で食塩の摂取量が目標量を上回っています。海産物や漬物をはじめとする塩蔵食品など、日本の食文化は気をつけないと食塩を摂りすぎてしまう傾向にあります。味付けにメリハリを付けるなど、日々の食生活で食塩を減らす工夫が必要です。

WHOの推奨量は
5g

(g/日) 食塩摂取の**目標量**^{※3}と現状の**摂取量**^{※4}



ミネラルを味方につける

ミネラルの一種であるカリウム(K)は、食塩(ナトリウム)を体外へ排出する働きがあります。カリウムは野菜や果物に多く含まれるため、一緒に摂ることが大切です。また、海藻や大豆製品に含まれる、マグネシウム(Mg)も同様な働きがあるという研究報告もあります^{※3}。

おすすめの取り入れ方

カリウムの目標量^{※3} 男性:3,000mg以上 女性:2,600mg以上

牛丼屋さんの場合



牛丼

K サラダ
(緑黄色野菜)

Mg 冷奴

コンビニの場合



サンドウィッチ

K バナナ
(カットフルーツ)

Mg 無調整豆乳

隠れ塩分にご用心

甘味やうま味を引き立て、保存性や安定性を高めるために、塩味を感じにくい飲料、菓子類やパンをはじめとする加工品には、食塩が意外と使われているので注意しましょう!

パンや麺自体にも塩分が含まれる

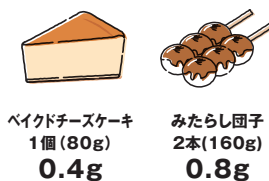


食パン
6枚切り1枚(60g)
0.7g

フランスパン
2切れ(60g)
0.9g

冷凍うどん
1玉(200g)
0.6g

甘いスイーツにも注意



ベイクドチーズケーキ
1個(80g)
0.4g

みたらし団子
2本(160g)
0.8g

何気なくとってしまう飲料にも



野菜ジュース★
1杯(200ml)
0.4g

スポーツドリンク
1本(500ml)
0.4g

※1 厚生労働省 e-ヘルスネット ナトリウム/※2 Ma Y, He FJ, MacGregor GA. High salt intake: independent risk factor for obesity? Hypertension. 2015 Oct;66(4):843-9./
※3 厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版/※4 厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査
出典: 文部科学省 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年 ★参考値

毎日少しずつでも続けると、気づいたら習慣に 塩分カットへの道

選び方や食べ方、調理を工夫することで、がんばらずに続けられる、塩分カットのコツをご紹介します。



栄養表示ラベルを チェック

まずはどれくらい食塩が含まれているか知ることが大切。コンビニやスーパー、飲食店でも栄養表示をチェック。

味が濃い料理を 食べるときは 野菜のおかずをプラス

ラーメンや丼ものなど味が濃い料理を食べるときや、居酒屋で食事をするときは、カリウムが摂れる野菜のおかずをプラス。



汁物は具だくさんに

具だくさんにすることで、計量が少なくなり、塩分カットに。野菜を使えば、カリウムも摂れる。

きのこなどの野菜で具だくさんに



調味料はかける派より、 つける派で

しょうゆやソースをつける場合は、つけることでどれくらい使ったか把握しやすく、使いすぎ防止に。



小皿を使うのがおすすめ



汁麺のつゆは「残す」を意識

汁麺は1杯で1日分の塩分量を超えてしまうことも。少しでも残す意識が大切。

しょうゆラーメン1杯の場合*

すべて食べたなら▶6.7g
汁を半分残したら▶4.5g/33%カット
麺と具のみ食べたなら▶2.4g/64%カット



★参考値

調味料は計量する

目分量で作ると継ぎ足し、継ぎ足しで調味料を使いすぎてしまうことに。何気なくしている下味などの塩にも注意を。



みそ汁は 1日1杯までにトライ

みそ汁は1杯で1.5~2.0gの食塩が含まれることも。毎食食べると摂りすぎにつながるため、1日1杯を目標に。



1日2→1杯で
-1.5~2.0g
塩分カット

料理の味に メリハリをつける

すべての料理を薄味にしてしまうと続けられなかったり、結局食べるときに調味料を追加してしまうことに。味付けにメリハリをつけるのが大切。

メインは満足しっかり味



副菜は素材を活かして薄味に



減塩でも満足するポイント だし・酸味・辛味・香りをプラス

だし(うま味)、酸味、辛味、香りをプラスすると、塩分控えめでも満足できる。

だし かつお節・昆布・しいたけ

酸味 酢・柑橘類・梅干し

辛味 スパイス・わさび・しょうが

香り にんにく・青じそ・ねぎ・ハーブ



食材と味付け
の工夫で

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



所要時間
15分

たれは酢こしょうで塩分を大幅カット
包丁がいらぬ棒ぎょうざ

市販のせん切りキャベツを使えば、包丁を使わずにぎょうざが作れます。青じそや薬味をたっぷり効かせ、酢こしょうで食べることで塩分控えめでも満足の味わいです。

材料(1人分)

- ぎょうざの皮…大判5枚(30g)
- 豚赤身ひき肉…80g
- せん切りキャベツ(市販)…60g
- 青じそ…5枚(2.5g)
- ごま油…小さじ1(4g)
- A:肉下味用 —
- しょうが(チューブ)…小さじ1(4g)
- しょうゆ…小さじ1(6g)
- にんにく(チューブ)…小さじ1(4g)
- たれ —
- 酢…小さじ2(10g)
- こしょう…少々

1 肉だねを作る ▶ 0:25~

ボウルに豚赤身ひき肉とAを入れて練ったら、せん切りキャベツを入れて混ぜ合わせる。



市販のせん切りキャベツなら
包丁いらぬ。水も出にくい

2 包む ▶ 0:59~

ラップをひろげてぎょうざの皮を並べる。その上に青じそ、1の肉だねを筒状にのせ、皮の両端が1cmほど重なるように折りたたむ。



ヒダを作らず折りたたむだけ。
ラップの上なら洗い物も楽ちん

3 焼く ▶ 1:21~

フライパンにごま油を入れて2を並べたら、中火にかけて、焼き色が付いたら裏返す。水(分量外・50ml)を入れ、蓋をして3分ほど蒸し焼きする。



蒸し焼きにすることで、
生焼けになりにくく、
短時間で中まで火が通る



酢こしょうをつけていただきます

栄養価(1人分)

- エネルギー…286kcal
- たんぱく質…20.8g
- 脂質…12.7g
- 炭水化物…23.1g
- 食物繊維…1.9g
- 食塩相当量…1.2g

レシピ動画は
こちら!



冬は鍋料理や汁物などで知らず知らずのうちに食塩を摂りすぎたり、汗をかきづらいため、塩分を溜め込みやすく、肥満やメタボリックシンドローム、高血圧になりやすい時期です。塩分が高くなりがちなぎょうざとキムチ鍋を、食材と味付けの工夫で塩分控えめにアレンジ。15分で作れて栄養バランスのよい一品です。



香味野菜と辛味、うま味で 蒸し鍋！ 厚揚げともやしのキムチ鍋

塩分の高めな鍋つゆを使わない蒸し鍋に。にらをたっぷり使うことでがっつりとした味わいに。重ねて蒸すだけで15分で作れて、食べごたえも十分です。

■材料(1人分)

- 厚揚げ…小1枚(150g)
- もやし…1/2袋(100g)
- にら…1/2束(40g)
- 白菜キムチ…40g
- めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1(7g)
- ごま油…小さじ1(4g)



1 切る ▶ 0:27~

にらは5cmの長さ、厚揚げは1cm幅くらいに切る。キムチが大きい場合はざく切りにする。



食材は大きめに切ることで、食べごたえアップ

2 具材を重ねる ▶ 0:48~

土鍋(またはフライパン)に、もやしを広げてその上に厚揚げ、にら、キムチを彩りよくのせ、めんつゆとごま油を回しかける。



土鍋がない場合は、小さめのフライパンでOK

3 蒸す ▶ 1:10~

蓋をして中火にかけ、7分ほど蒸して出来上がり。



蒸し鍋にすることで、塩分カット

栄養価(1人分)

- | | | |
|----------------|--------------|-------------|
| ●エネルギー…290kcal | ●たんぱく質…19.8g | ●脂質…21.2g |
| ●炭水化物…8.9g | ●食物繊維…4.5g | ●食塩相当量…1.8g |

レシピ動画は
こちら!



監修医からのメッセージ



埼玉医科大学総合医療センター 皮膚科 講師 高村 さおり先生

乾癬の症状を悪化させないためには、肥満の改善と適正体重の維持が何より重要です。肥満による内臓脂肪の蓄積は、炎症を引き起こす原因物質であるサイトカインの過剰生成により、乾癬の悪化につながるといわれています。また、食塩の摂りすぎは、メタボリックシンドロームや動脈硬化を進行させ、近年の研究では肥満症のリスクを高めるという報告もあります。乾癬の症状が肥満や塩分とどう関係しているのか、わかりやすく紹介している本冊子を参考にいただき、塩分控えめでも満足いただけるレシピとともに、日々の生活にお役立ていただければ幸いです。

乾癬患者さんの日々のこと～医師とのコミュニケーション編～

冬は乾燥や寒さで、症状が悪化するという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。体調が優れないときに頼りたいのが医師ですが、自分の病状や困っていることを上手に伝えるのはなかなか難しいもの。そこで今回は、医師とコミュニケーションを取る際のコツについて、取り上げます。

TOPIC1 診察時、医師に自分の症状について上手に伝えるには？

通院間隔が空いてしまうと、現状の症状については話せるけど、以前どうだったか忘れてしまってしっかり伝えきれないときも…

乾癬の症状に関して、何かあったときすぐに相談にのって欲しい場合はどうしたらいいですか？

乾癬の治療では、通院間隔が数ヶ月空くことも多いので、体調の変化についてはメモをとっていただくなどして、詳しく教えてもらえるとより適した治療の提案につながります。

症状が急に悪くなったとき、病院に電話やメールで相談できると心強く、何かあったときも安心です。「こんな些細なことを聞いてもいいのかな」など思わずに、小さなことでも相談してくださいね。医師に話づらい場合は看護師など、他の医療スタッフに相談しても大丈夫です。

TOPIC2 旅行やイベント事へ向けた医師への相談のしかたは？

大事な予定を控えているので症状をできるだけよい状態にするため、通院するタイミングではないけれど相談しても大丈夫？

旅行先で急に症状が悪くなったりしないかと心配です…

通院予定ではないタイミングでも、少しでも心配なことがあればぜひ相談してください。そのときにベストな対処法や治療法の変更など、アドバイスをすることができ、患者さん自身のことをより知る上でも非常に役に立ちます。

症状の変化が心配な場合は、事前に医師に相談をする、または医師や病院の連絡先を電話に登録しておくだけでも、気持ち的に安心して旅行を楽しめるのではないのでしょうか。いつでも遠慮なく、ご自身の症状や不安に思っていることをお話してくださいね。

※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（八訂）増補2023年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