

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



アレンジ自在!
作り置きおかずを掲載!



乾癬患者さんの

快適な毎日を 過ごすコツ

\ 飲み会が多い季節に◎ /

会食と上手に付き合う編

監修：新井 達先生
(聖路加国際病院 皮膚科 部長)



サンファーマ株式会社

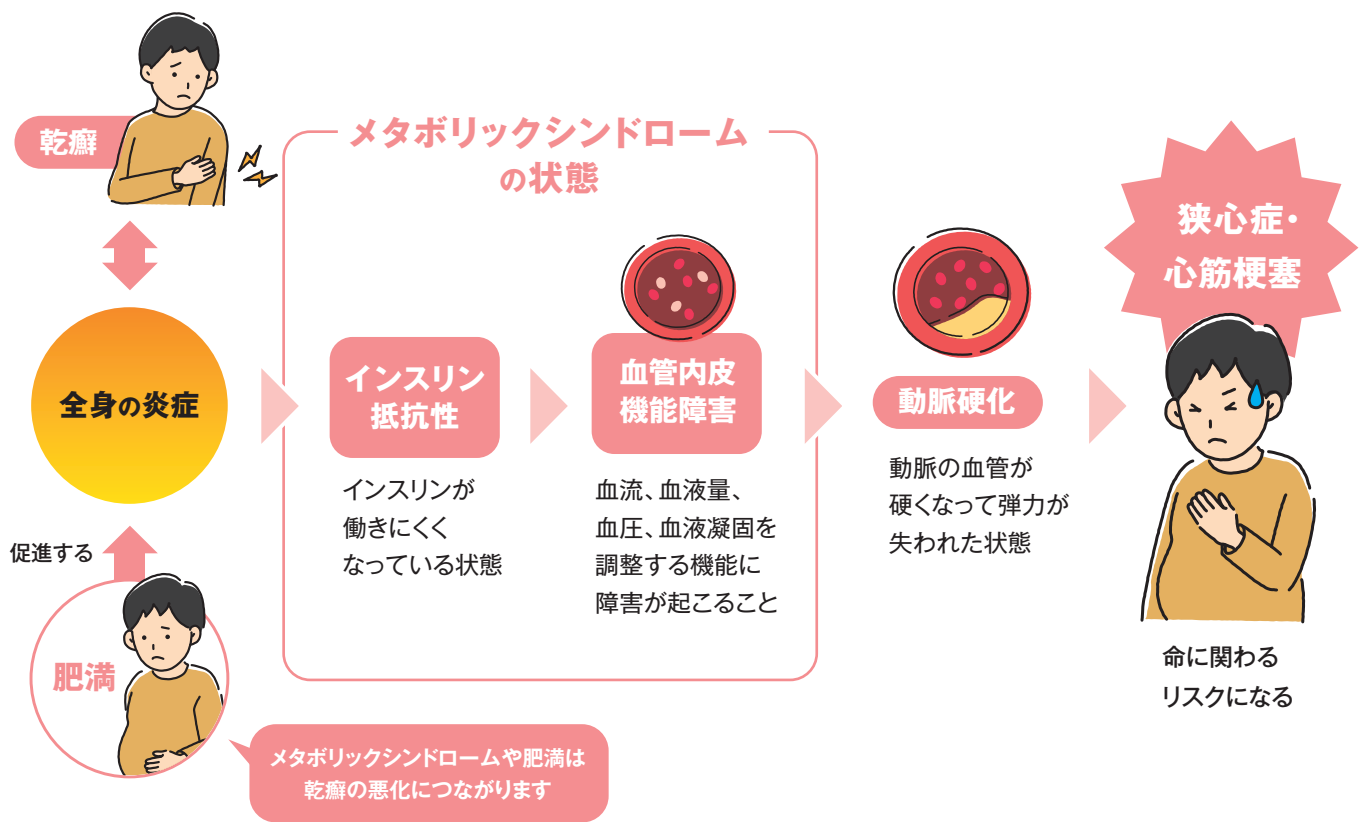


おいしい健康

知っておきたい 乾癬マーチ

乾癬に肥満が重なると 命に関わるさまざまなリスクにつながる

乾癬と肥満が合併することで、慢性的に全身で炎症が起きている状態になります。その影響で血糖値を下げる作用のあるインスリンが働きにくくなり、メタリックシンドロームや血管内皮機能障害につながります。さらに動脈硬化が起きることで、狭心症・心筋梗塞など命に関わるリスクにもなりかねません。メタリックシンドロームは乾癬の悪化にもつながるため、この一連の連鎖を「乾癬マーチ」といいます。乾癬マーチをおこさないためにも、肥満予防・改善が大切です。



参考：日本内科学会雑誌第108巻第4号 710.2019 / Boehncke WH, et al : Exp Dermatol 20 : 303-307, 2011



乾癬患者さんにとって喫煙は厳禁

喫煙と乾癬の発症には関わりがあることが明らかになっています。ある研究では、1日25本以上吸うヘビースモーカーは、非喫煙者に比べて発症リスクが2倍以上あったという報告があります^{※1}。また、タバコに含まれるニコチンには、炎症性サイトカインの増殖を誘導し、乾癬の症状を悪化させることもわかっています^{※2}。

※1 Wei J, et al. Br J Dermatol. 2022 ; 187 : 684-691.

※2 世界保健機関 (WHO) / Global report on psoriasis 2016 (世界乾癬レポート2016) P16-P23

禁煙は「今日は吸わない！」
という日を積み重ねていくことが
大切です。



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。

食事は

まず野菜料理から食べる

食事の最初に、食物繊維を含む野菜や海藻、きのこを使ったおかずを食べることで、血糖値の急上昇を防げるだけでなく、咀嚼回数が増えて、満腹中枢が刺激されやすくなり、食べ過ぎ防止に。

しかし、年を重ねるに連れて食事量が減ってきたなど感じたら、フレイル^{*}予防の観点から、肉や魚などのメイン、野菜、ごはんやパンの順にチエンジョ。

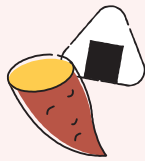
※心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態

ホント

いも類は、冷やして食べる、 ごはんは冷ましたほうがよい

さつまいもなどのいも類や、ごはんに含まれる難消化性でんぷん(レジスタントスターチ)は、冷やすことで増えることがわかっています^{※1}。

レジスタントスターチは血糖値の上昇をゆるやかにしたり、血糖値のコレストロール濃度の低下などに働きがあるため、ほかほかごはんもおいしいですが、おむすびなど温めずに食べてもおいしいものは、そのまま食べるのがおすすめ。



ウソ

カロリーカットのためにも おつまみは 食べないほうがよい

アルコールの分解のために、肝臓でのブドウ糖の合成が抑制されるため、肝臓からブドウ糖が供給できなくなり、低血糖を起こす危険性があります。そのため、空腹を避け、適度におつまみを一緒に摂るのが正解。お酒を飲んだあとに、シメのスイーツやラーメンを食べたくなるという人は、血糖値が下がっている可能性があるので要注意。

詳しくは次ページへ



ホント

果物は 朝食が一番いい

果物は食物繊維、カリウムやビタミンなど栄養素の供給源ですが、糖質が多いことも事実。果物に含まれるフルクトース(果糖)は消費されないと中性脂肪になってしまつたため、早い時間に摂るのが正解。1日200gが目安です。

また、果物の皮には食物繊維や抗酸化作用を持つ成分が含まれるため、りんごなどはできる限り、皮ごと食べるのがおすすめ^{※2}。



食と栄養を味方に

会食と上手に付き合う



春は歓送迎会やお花見など、会食の機会が増えます。お酒は精神をリラックスさせ、緊張緩和やストレス解消になったり、血管を拡張させるため、適量の飲酒は動脈硬化の予防にも役立つといわれています。しかし、これは適量を守った場合に限られます。過度な飲酒は、乾癬症状の悪化の原因となる、肥満やメタボリックシンドロームの原因になります。それだけでなく、飲酒習慣のある人は乾癬の発症リスクが上がるといった研究結果や、乾癬を悪化させる要因になることがわかってきています。また、アルコールを体内で分解するには水を大量に使うため、脱水により肌が乾燥してあれやすく、痒みの原因にもなる場合もあるので、節度ある飲酒を心がけましょう。

参考：Alcohol intake and risk of incident psoriasis in US women : a prospective study.
Qureshi AA, Dominguez PL, Choi HK, Han J, Curhan G. Arch Dermatol. 2010 Dec ; 146(12) : 1364-9.

1日の飲酒の目安量

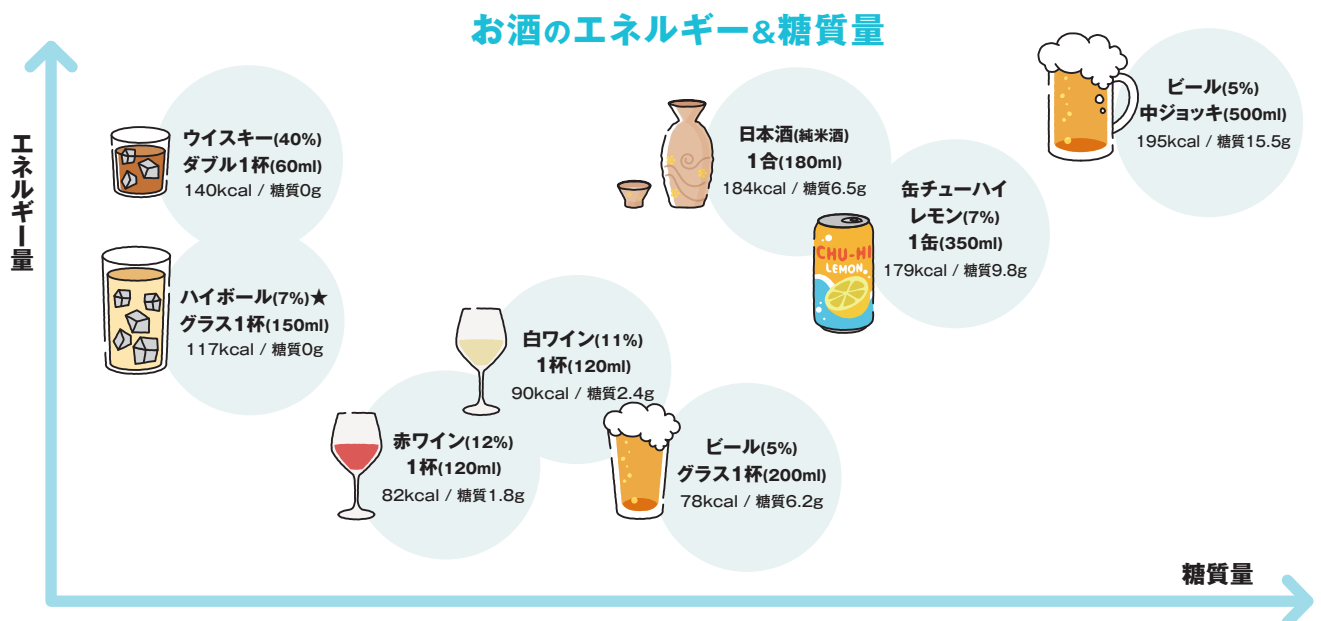
厚生労働省では、節度ある適度な飲酒量を純アルコール量で20gとしています*。

一般的に女性は男性よりアルコールの分解能力が弱いので、さらに少ない量が適当とされています。



お酒はエネルギー量と糖質にも注意が必要

アルコールはそれ自体に1gあたり7kcalあり、アルコール度数が高いものはカロリーが高めです。また、日本酒や梅酒など糖質を含むものも多いので、気づいたらエネルギーや糖質の摂りすぎになっている場合があります。アルコール量と同様に注意しましょう。



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット アルコールとメタボリックシンドローム／栄養価出典：文部科学省 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年 ★参考値

クイズで学ぶ おつまみの選び方




ヘルシーおつまみ道

飲み会などの会食で居酒屋に行ったら、お酒の量と一緒に気をつけたいのがおつまみ。お酒が進むように塩分が多いものや、カロリーが気になる揚げ物などが多いため、お酒を飲まない人も選び方には注意が必要です。ここではアルコールの分解に必要なビタミンB₁やたんぱく質、糖質や脂質の吸収を緩やかにしてくれる食物繊維など、お酒と一緒に摂りたい栄養が補えるおすすめおつまみをクイズ形式で紹介します。

まずは乾杯!!



1 **難易度★**
すぐ出てきて、皆でつまめるものを頼みたいときはどれ?

① 枝豆  ② フライドポテト  ③ たこわさ 

2 **難易度★★★★**
野菜も摂りたい! 理想的な料理は?

① 酢の物  ② 野菜スティック(味噌マヨ)  ③ おひたし 

3 **難易度★★**
やっぱり揚げ物も食べたい! 食べるなら唐揚げ? フライ? 天ぷら?




① 鶏の唐揚げ  ② 一口カツ  ③ 天ぷら盛り合わせ 

4 **難易度★★★★**
ちょっとヘルシーそうなおつまみを。どれが一番よい?

① 生春巻き  ② 冷奴  ③ 玉子焼き 



5 **難易度★★★★★**
オメガ3系脂肪酸を含む魚も摂りたい。どれがよい?

① カルパッチョ  ② 刺し身盛り合わせ  ③ ほっけの干物 

解説

1 正解は ① 枝豆
フライドポテトは糖質と脂質が多いため避けたい。一見、低カロリーでヘルシーそうなたこわさですが、塩漬けされているので塩分が高め。枝豆は、たんぱく質や食物繊維、アルコールの分解に必要な不可欠なビタミンB₁も摂れます。

2 正解は ③ おひたし
酢の物は、砂糖が意外と使われているため、糖質が高め。野菜サラダは、ドレッシングに大量の油が使われている場合が多いため、野菜料理を選ぶなら、しょうゆやだしなどで味付けされたおひたしがおおすすめです。

3 正解は ① 鶏の唐揚げ
同じ揚げ物でも、衣の違いで油の量に差があります。天ぷらは野菜でもかなりのカロリーに。唐揚げはフライや天ぷらに比べて吸油率は控えめ。鶏の唐揚げはたんぱく質が摂れ、選べるなら皮なしや胸肉にするとさらに脂質カットに。

4 正解は ② 冷奴
生春巻きは野菜も摂れて、一見ヘルシーそうですが、ライスバーは米からできているので糖質が高め。さらにスイートチリソースも砂糖が多く含まれるので注意が必要。玉子焼きも同様に砂糖が使われており、卵を巻く度に油を使うので脂質も高め。豆腐はビタミンB₁やミネラルも摂れます。しょうゆをかける際は控えめに。

5 正解は ② 刺し身盛り合わせ
3品ともヘルシーそうに見えますが、ほっけの干物は、意外と脂質が多く、塩分も高め。おなじ鮮魚でも、カルパッチョはマヨネーズやオリーブ油が使われているので注意が必要。刺し身を食べる際は、青じそやわさびをきかせてしょうゆの量を減らすとより健康的。

ヘルシー
おつまみにも
大活躍

ずぼらだけどしっかりおいしい、グッドバランスレシピ アレンジ自在! 作り置きおかず



食べきり目安

3-5日※

所要時間
15分

たんぱく質 食物繊維しっかり ほぼ大豆タコミート

脂質が気になるひき肉を少なめにして、食感がひき肉に似ている大豆でかさ増して満足感アップ。サラダやごはんのにのせるだけで、たんぱく質、食物繊維やミネラルも補えます。

材料(4人分・4食分)

- 牛ひき肉…100g
- 蒸し大豆…200g
- 玉ねぎ…小1個(160g)
- カレー粉…大さじ2/3(4g)
- ケチャップ…大さじ3(54g)
- 中濃ソース…大さじ1(18g)
- こしょう…少々

栄養価(1人分)

- エネルギー…193kcal
- たんぱく質…13.4g
- 脂質…10.4g
- 炭水化物…16.1g
- 食物繊維…6.5g
- 食塩相当量…1.0g

1 切る ▶ 0:28~

玉ねぎ、蒸し大豆を粗みじん切りにする。



蒸し大豆を粗く刻むことで
ひき肉の食感に。

2 炒めて味付け ▶ 0:44~

フッ素樹脂加工のフライパンに、玉ねぎ、牛ひき肉、カレー粉を入れて混ぜ合わせたら中火にかける。肉の色が変わってきたら、1の大豆、Aを入れて水けがなくなるまで炒める。



フッ素樹脂加工のフライパンを
使って、カレー粉を混ぜ合わせて
から炒めることで油いらす。

3 容器に詰める ▶ 1:20~

清潔な保存容器に詰める。
粗熱がとれたら、蓋をして冷蔵庫で保存する。



プラスチック製のものは、
容器に色が付きやすいので、
ガラス製がおすすめ。

アレンジいろいろ

タコミートサラダ



レタスやキャベツなど
いつものサラダにトッピング。

なすのミートソース焼き風



なすを輪切りにして耐熱皿に入れ、タコミート、
チーズの順にのせてトースターで焼く。

一皿で栄養バランスばっちり タコライス



ごはんの上にレタス、タコミート、チーズ、
トマトなどお好みの野菜をON。

レシピ動画は
こちら!



飲酒の機会や、お酒を飲まなくても会食の機会が増える春は、体重が気になるころ。
 そんな今回は、野菜をはじめ、たんぱく質や食物繊維、ミネラルやビタミンなど意識的に摂りたい
 栄養素が補える、アレンジ自在の作り置きおかずを紹介します。
 ヘルシーおつまみとしても大活躍する、アレンジアイデアも紹介します。



玉ねぎの辛味とうま味で 野菜たっぷりベジタブルマリネ

まとめて作っておけば市販の惣菜などにプラスするだけで、
 1食分の野菜が摂れるおかずにアレンジできます。
 酸味と甘味が、塩分控えめに一役かってくれます。

■材料(4人分・4食分)

- 玉ねぎ…1個(200g) ● きゅうり…1本(100g) ● にんにく…1片(4g)
- 黄パプリカ…1個(120g) ● カットしめじ…1/2パック(50g)
- A：マリネ液 —
- 酢…大さじ4(60ml) ● 砂糖…大さじ2(18g) ● オリーブ油…大さじ2/3(8g)
- 塩…小さじ1/3(2g) ● 粗びき黒こしょう…少々

栄養価(1人分)

- エネルギー…73kcal ● たんぱく質…1.4g ● 脂質…2.2g
- 炭水化物…12.7g ● 食物繊維…1.9g ● 食塩相当量…0.5g



食べきり目安
5-7日※

所要時間
20分

1 切る ▶ 0:29~

きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りに、玉ねぎと
 にんにくは薄切りにする。パプリカは縦半分に切り、
 種とワタを取ってから細切りにする。



玉ねぎをたっぷり入れる
 ことで味が引き締まり、
 うま味もアップ。

2 レンジでチン ▶ 1:03~

1の野菜としめじを耐熱ボウルに入れてふんわり
 とラップをかけたら、電子レンジで加熱する。

600W
7分
※加熱時間は
4人分の目安



ラップはふんわりと
 かけることで破裂を防ぐ。

3 あえる ▶ 1:12~

加熱している間に、清潔な保存容器にAを入れて混ぜ
 合わせる。2の粗熱がとれたらしっかりと水けを絞り、
 加えてあえたら出来上がり。



しっかりと水けを絞ってから
 あえると味が染み込みやすく、
 保存性も高まる。

アレンジいろいろ

カルパッチョ



市販の刺し身を盛り、
 ベジタブルマリネをのせる。

鶏肉の南蛮風



蒸し鶏やサラダチキンを食べやすい大きさ
 に切り、ベジタブルマリネをのせる。

一皿で栄養バランスばっちり サラダうどん



冷たいうどんに、蒸し鶏やツナ、トマトやレタス、
 ベジタブルマリネをのせてめんつゆをかける。

レシピ動画は
こちら!



※食べきりの目安は保存状態によって異なる場合があります。なるべく早めに食べきりましょう。

監修医からのメッセージ



聖路加国際病院 皮膚科 部長 新井 達先生

乾癬症状に肥満が重なると、皮膚症状の悪化だけではなく、メタボリックシンドロームや血管内皮機能障害を引き起こす可能性が高まります。さらに、動脈硬化により狭心症・心筋梗塞など、命に関わるリスクにもなりかねません。こうした負の連鎖を起こさないためにも、日頃の食生活で肥満解消・改善に取り組むことがとても大切です。

本冊子では、乾癬と肥満に関する情報とともに、会食の多いこの時期にぴったりなお酒を適度に楽しむコツ、さらに作り置きもでき、幅広いアレンジにも対応できるレシピも紹介しています。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 ~お仕事編~

春先は職場の異動など、新たな出会いとともに、環境の変化が多い時期でもあります。仕事を通してよい刺激を得られることもあれば、逆にストレスを感じることもあるかもしれません。今回は乾癬治療中の方の「仕事」について取り上げます。

TOPIC1 勤務中の乾癬によるストレスを減らすために



業務中、痒みが強くて長い時間すわっているのがつらいときがあります。痒みに意識がいき、集中力も切れがちになるので、仕事が捗らないことも...

痒みは乾癬の約半数程度にみられる症状です。痒みを我慢することはとてもつらいので、事前に上司や同僚に相談して席を外す可能性があることを伝え、冷たいペットボトルなどを用いて適宜患部を冷やす、などの対処をするとよいでしょう。医師から痒み止めを処方してもらうこともひとつの方法です。痒みに伴うストレスは乾癬の症状悪化に影響を与えることもあるので、外の空気を吸うなど、気分をリフレッシュしつつ、無理のない範囲で仕事に取り組みましょう。



TOPIC2 乾癬について周囲に理解してもらうために



痛い、だるい、痒いは見ただ目からではわからないため、乾癬症状のつらさをなかなか理解してもらいづらく、周囲にさぼっていると思われるか心配です。

症状がつらい場合は、上司や同僚に説明をしたうえで、配慮をしてもらうことも必要です。また、自分の気持ちや症状について素直に話せる場所を職場だけではなく、患者さん同士で話せる場に出向いたり、SNSを活用することもおすすめします。1人でも多くの理解者を増やすことで、気持ちがとても楽になりますよ。



※本冊子のレシピはアレルギー反応が起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