

乾癬症状改善に向けて！肥満改善に役立つ食事のコツ

野菜不足解消！
節約も意識した、
満足感のある
野菜レシピを掲載！



乾癬患者さんの

快適な 毎日を 過ごすコツ

監修：小林里実 先生
(聖母病院 皮膚科部長)

春号



サンファーマ株式会社

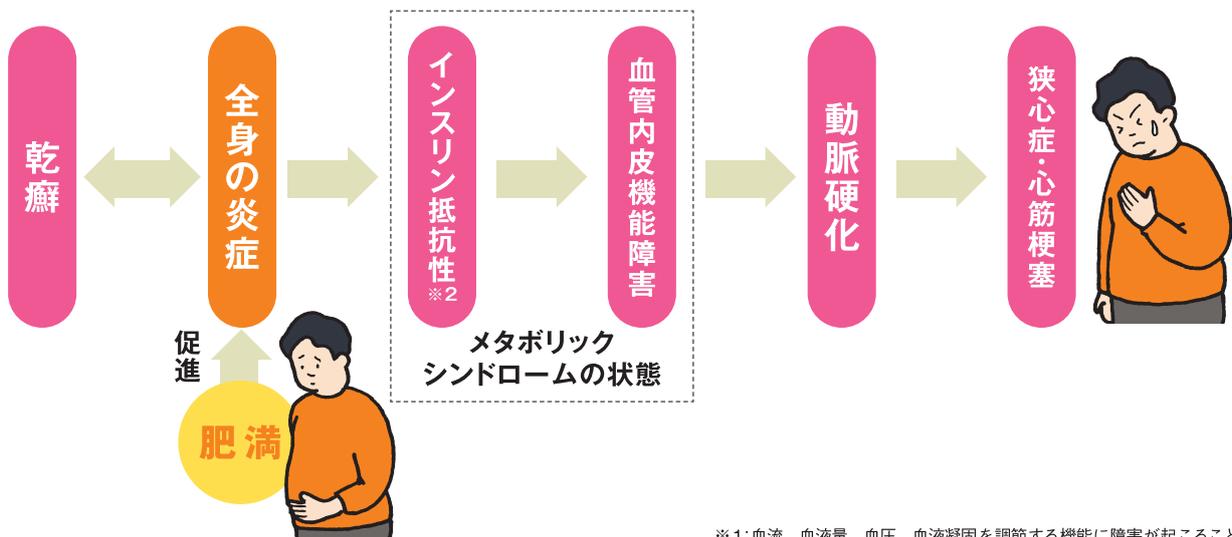
おいしい健康

「乾癬マーチ」をご存知ですか？

乾癬症状(炎症)に肥満が加わると 血管内皮機能障害^{※1}などさまざまなリスクに つながる可能性があります

乾癬と肥満を合併することで、慢性的に全身の炎症が起きている状態になります。その影響で血糖を下げるインスリンが働きにくくなり、メタボ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こることで、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)を引き起こすリスクにも。そして、メタボリックシンドロームになることで乾癬の悪化にもつながるため、この一連の負の連鎖を「乾癬マーチ」と呼びます。マーチを起こさないためにも肥満予防・改善が大切です。

■ 乾癬マーチ



メタボリックシンドロームや肥満は、
乾癬の悪化につながります

※1: 血流、血液量、血圧、血液凝固を調節する機能に障害が起こること

※2: インスリンが働きにくくなっている状態

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

乾癬と喫煙・飲酒の関係

禁煙、お酒はほどほどを心がけましょう

喫煙と乾癬の発症に深い関わりがあることがわかってきており、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倍以上だったという調査結果があります。また飲酒は血管拡張作用によって痒みを引き起こしたり、飲みすぎることによってエネルギーの過剰摂取になり、体重増加のリスクにもつながります。

※1日の適度な飲酒量は、純アルコール量で20gが目安です。
ビール(5%)で500ml、清酒(15%)で1合(180ml)、ウイスキー(43%)ダブル(60ml)、
缶チューハイ(7%)1缶(350ml)が目安です。
参考:厚生労働省/健康日本21・第二次



参考: Wei J, Am. J. Epidemiol. 2012;175: 402-413, /
日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン2022

健康的に体重を減らすためには！ 食物繊維がカギ

食物繊維は、人の消化酵素で消化することのできない物質のことです。食物繊維の摂取量が多い人は、体重、血圧、総コレステロール、LDL-C（悪玉コレステロール）、中性脂肪が低いことがわかっています。

■ 主な食物繊維の働き

お腹の調子を整える

便の量を増やすことで便秘を防ぎ、大腸内の環境を改善する乳酸菌などの善玉菌に利用され、腸内環境を整えるのに役立つ

脂質・糖質・ナトリウムを体外に排出する

脂質・糖質・ナトリウム（食塩）などを吸着して体外に排出する働きがあるため、肥満や脂質異常症・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防・改善が期待できる

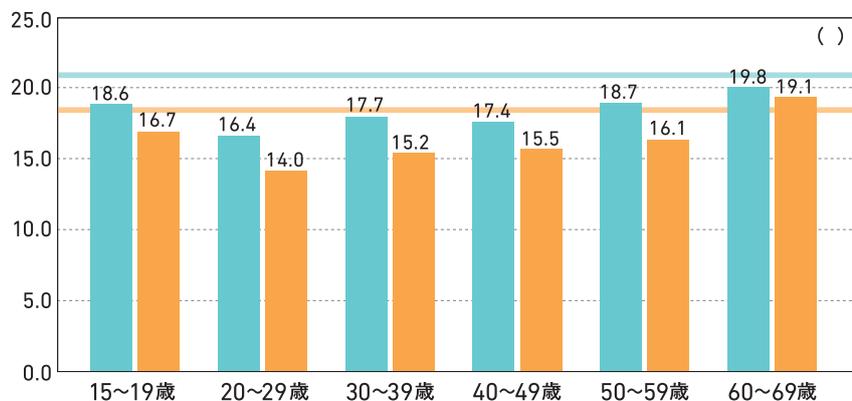
参考：日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン2022 / 厚生労働省 e-ヘルスネット 食物繊維

■ 食物繊維の摂取目標量の状況

日本人は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、食物繊維の摂取量が特に不足していると考えられます※3。

特に20～40代が男女ともに目標量に達していないため、積極的に摂る必要があります。

【食物繊維の摂取量】 厚生労働省 / 令和元年 国民健康・栄養調査



目標量 /
男性 **21g**以上 / 日
女性 **18g**以上 / 日

1日にプラス
3～4g摂ると
目標量が摂れます



※3: 厚生労働省 / 日本人の食事摂取基準 2020年版

■ 食物繊維を含む食材

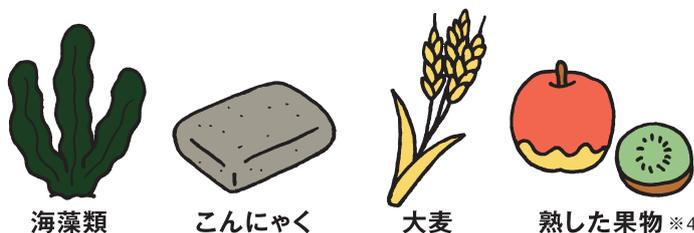
食物繊維は野菜や穀類、海藻、豆類などに含まれます。

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



水溶性食物繊維を 多く含むもの



※4: 1日の推奨量200gが目安。果糖が含まれるので摂りすぎには注意しましょう。 参考: 厚生労働省 農林水産省 / 食事バランスガイド

健康的に体重を減らすために！

野菜を積極的に摂りましょう

野菜は食物繊維、代謝に関与するビタミンやミネラルの供給源です。また、野菜は、多くの研究で体重コントロールに重要な役割を果たし、肥満、循環器疾患や生活習慣病の予防改善に効果があるという結果が出ています。しかし、1日の目標量は350gに対して国民健康・栄養調査の結果をみると70gほど足りていません。野菜ジュースは手軽に摂れて便利ですが、咀嚼しないので満腹感が得られにくく、食塩や糖質が多いものもあるので注意が必要です。

1日分の目標量 **350g**

(うち緑黄色野菜 **120g**)



1食分の目安量 **120g**

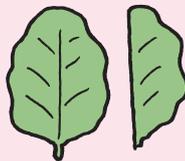


参考：厚生労働省 / 健康日本21・第二次

1日の不足分を補う
プラス70gは
このくらい



ブロッコリー
3房



キャベツ
1と1/2枚



トマト(中)
1/2個



パプリカ
1/2個



なす(小)
1個

野菜を賢く摂るコツ

コツ1 ▶ 加熱してカサを減らす

キャベツ、小松菜などの葉野菜は、「炒める」「ゆでる」など加熱するとカサが減り、たくさんの量が食べられます。

【キャベツ100gの場合】



加熱前



加熱後

コツ2 ▶ 冷凍野菜を活用する

野菜は、季節や気候によって価格が変動しやすい食品です。冷凍野菜は長期間保存ができ、下処理の手間もないので、料理にちょい足しするのもおすすめです。



冷凍エビピラフ

今日から始められる！

選び方を工夫するだけで、
1つ1つはチリツモでも
トータルでかなりの
エネルギーカットに！



コンビニ・外食でのエネルギーカットのコツ8選

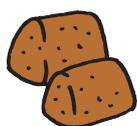
参考: 毎日の食事のカロリーガイド 第3版 / 女子栄養大学出版部

※1: 参考値 ※2: 調理のためのベーシックデータ第6版 / 女子栄養大学出版部

※3: 厚生労働省 e-ヘルスネット 間食のエネルギー

1. お寿司を食べるなら、いなり寿司よりもネギトロやいか

味付けに砂糖を使ういなり寿司は意外とエネルギーが高い。



いなり寿司 2個
211kcal



ネギトロ 2貫
132kcal



いか 2貫
79kcal

3. 焼き鳥はタレより塩を攻める

タレより塩味はエネルギー控えめ。1本では大差がなくても10本食べると大きな差に。皮より鶏ももやねぎまを選ぶ。

焼き鳥(正肉・1本)



たれ
149kcal



塩
131kcal

5. コーヒーブレイクは、ソイラテより、ノンファットミルクラテ

エネルギーと脂質が控えめな無脂肪ミルクに変更がおすすめ。



ソイラテ※1
208kcal



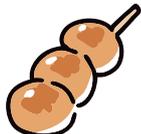
ノンファット
ミルクラテ※1
139kcal

7. どうしても甘いものが食べたいときは、シュークリームではなくみたらし団子

生クリームやバターを使わない和菓子のほうがエネルギーが控えめ。間食は200kcalを目安にしましょう※3。



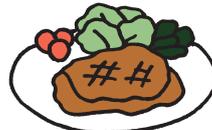
シュークリーム1個
235kcal



みたらし団子
1本(60g)
118kcal

2. がっつり肉料理を食べたいときは、チキンソテーよりヒレステーキ

チキンソテー(もも肉)より牛ヒレステーキのほうが実は脂質もエネルギーも控えめ。



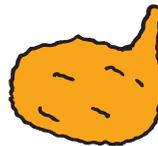
チキンソテー
612kcal



牛ヒレステーキ
582kcal

4. コンビニのホットスナックは、フライドチキンより肉まん

フライドチキンより、肉まんのほうが満足感もあり、エネルギーも塩分も控えめ。



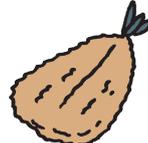
フライドチキン1個
344kcal



肉まん1個
260kcal

6. 揚げものを食べるならフライより天ぷら※2

フライより天ぷらの衣のほうが油を吸いにくいので、エネルギーが控えめ。



あじフライ
263kcal



あじの天ぷら
152kcal

8. 中華惣菜はえびチリより麻婆豆腐をチョイス

えびチリは一度えびを揚げているので高エネルギーになりやすい。



えびチリ
276kcal



麻婆豆腐
223kcal

※栄養価は目安です。商品や内容量によっても栄養価は異なります。

野菜
たっぷり

食物繊維を補う

おかずになる野菜レシピ

ご飯に合う

鮭と野菜の フライパン蒸し

POINT

1. 炒め油不要で脂質をカット。さらに蒸すことでカサが減るので、野菜がたくさん食べられる
2. にんにくの風味を効かせて、男性でも満足感のある味わいに
3. 鮭を使うことでDHAやEPAも摂れる



材料(1人分)

鮭(切り身)	1切れ(80g)
片栗粉	適量
もやし	80g
カットしめじ	40g
冷凍ほうれん草	50g
粗びき黒こしょう	少々
【合わせ調味料】	
A ¹ めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2(10.5g)
A ² にんにく(すりおろし)	小さじ1/2(2g)

作り方

- 1 鮭は一口大に切り、片栗粉をまぶします。
- 2 フライパンにもやし、しめじ、1の鮭、ほうれん草の順でのせ、Aを回しかけます。蓋をして弱めの中火にかけて5分ほど蒸します。
- 3 蓋を外して全体を一度混ぜ合わせてから器に盛り、黒こしょうを振ります。

※蒸すときは焦げないよう、目を離さないようにしてください。
※水分がなくなるようであれば水を小さじ1程度振ってください。

栄養価(1人分)

エネルギー	163 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	3.7 g
炭水化物	13.0 g
食物繊維	4.2 g
食塩相当量	1.3 g

1杯で1食分[※]の/

野菜が
摂れる

具たくさん トマトスープ

POINT

1. 作りおきにもおすすめ。まとめて作ると野菜の甘みやうま味が出てさらにおいしく
2. シンプルな味付けで塩分控えめ
3. 食物繊維も補える



食物繊維や代謝に関与する栄養素を含む野菜は、1食で120g摂ることが目標量とされていますが、どのように食べたらいいのかわかりにくい方も多いのでは。そこで今回は、節約も意識しながらしっかりとご飯のおかずになり、一皿で120g以上野菜が摂れるレシピをご紹介します。

キャベツと卵で お好み焼き風炒め

POINT

1. いつもの野菜炒めに飽きたときにぴったり
2. 子どもから大人までおいしく食べられる味つけで、家族で楽しめる
3. キャベツ、ちくわ、卵などお財布にやさしい材料を使用



お手頃な食材を使ってボリュームアップ!

お好み焼き感覚で野菜が食べられる

1人分
177 kcal

材料(1人分)

キャベツ	100 g
卵(Lサイズ)	1個(60 g)
焼きちくわ	1本(15 g)*
サラダ油	小さじ1/2(2 g)
お好み焼きソース	大さじ1(21 g)
【トッピング(お好みで)】	
紅しょうが	5 g
かつお節	1 g

*高血圧症などで塩分を控えたい人は、鶏むね肉でも代用可能。

作り方

- 1 キャベツはざく切りに、ちくわは5mm幅の斜め切りにします。卵は溶いておきます。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンに油を中火で熱し、卵を流し入れて広げ、すぐに菜箸で2~3回大きく混ぜてふんわりとしたら取り出します。
- 3 同じフライパンに1を入れてキャベツがしんなりとするまで炒めたら2/3量のお好み焼きソースで味付けします。卵を戻し入れて合わせます。
- 4 器に盛り、残りのソースをかけ、お好みで紅しょうがとかつお節をトッピングします。

栄養価(1人分)

エネルギー	177 kcal
たんぱく質	11.6 g
脂質	8.7 g
炭水化物	14.7 g
食物繊維	2.1 g
食塩相当量	1.7 g

材料(4人分)

キャベツ	160 g
にんじん	60 g
玉ねぎ	150 g
セロリ	100 g
にんにく(薄切り)	15 g
オリーブ油	大さじ1/2(6 g)
トマト缶(ダイスカット)	1缶(400 g)
水	300 ml
顆粒コンソメ	大さじ2/3(6 g)
粗びき黒こしょう	少々
塩	小さじ1/6(1 g)
パセリ(乾・あれば)	適量

作り方

- 1 キャベツは1.5cm四方に、にんじん、玉ねぎ、セロリは1cm角に切ります。
- 2 鍋に油を中火で熱し、にんにくを炒めます。香りが立ったら1の具材をすべて入れて、しんなりとするくらいまで炒めます。
- 3 トマト缶、水、コンソメを加え、時々かき混ぜながら15分ほど煮込んだら、黒こしょう、塩を加えて味付けします。
- 4 器に盛り、あればパセリを散らします。

栄養価(1人分)

エネルギー	71 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	2.0 g
炭水化物	13.5 g
食物繊維	3.6 g
食塩相当量	0.9 g

*厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取量350g(健康日本21・第二次)の1/3日分120g以上。

監修医からのメッセージ



聖母病院 皮膚科部長 **小林 里実 先生**

乾癬症状に肥満が加わると、乾癬の重症度が増すばかりでなく、血管内皮機能障害、動脈硬化、心疾患を引き起こす危険性が高まります。乾癬と肥満の合併から始まる負の連鎖を断ち切るためには、健康的に減量をすることが大切です。体重を減らすためのポイントは、野菜を中心とした食事を心がけることです。野菜を食べることで満腹感を得られやすく、食べ過ぎを防ぐことができます。また、野菜から食べることで糖の吸収を穏やかにする効果もあります。一方、脂質の少ないたんぱく質を摂ることも大切です。適度な運動と組み合わせることで筋肉量が増え、基礎代謝量を維持できます。外食やコンビニを利用する際には、摂取エネルギー量を確認、把握してメニューを選ぶ習慣をつけましょう。

乾癬患者さんのお悩みQ&A

新しい出会いや環境の変化がある春は、寒暖差も激しく体調管理が難しい季節でもあります。さらにやっかいな花粉症も始まるこの時期。ここでは、春ならではの悩みにお答えします。

Q. 新しい出会いの季節、皮膚症状があることがどう思われるか心配です

A. 最近では有効性の高い薬剤もあるので、一度医師に相談するのもよいかもしれません

近年治療の選択肢も増えています。新年度に合わせて皮膚症状を改善したいなど、具体的な要望を医師に伝えましょう。

Q. 引っ越しでかかりつけ医が変わり、気軽に相談できる人がいなくて不安です

A. かかりつけ医に、引っ越し先の地域の専門医を紹介してもらいましょう

紹介先がない場合、地域ごとの患者会で医療機関の情報を得ることもできます。患者さん同士の交流、意見交換もできるので、治療のモチベーション維持にもつながります。

Q. 毎年、季節の変わり目に乾癬が悪化します

A. 花粉の時期、初夏など乾癬がいつ悪化するのか医師へ伝えましょう

花粉症で顔にかゆみが生じる場合、搔くとケブネル現象*により乾癬が悪化します。花粉症のかゆみについても医師に伝えてみましょう。また初夏に乾癬が一時的に悪化する患者さんもいますので、対処法について医師に相談しましょう。

*ケブネル現象:乾癬の皮疹がない部位に摩擦などの刺激を与えると新たな皮疹が生じる現象

※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上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。



サンファーマ株式会社