

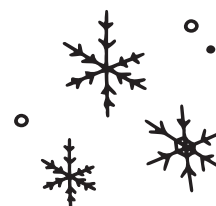
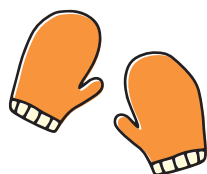
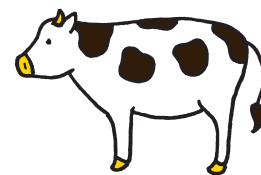
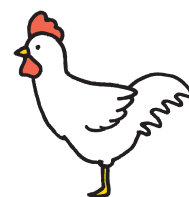
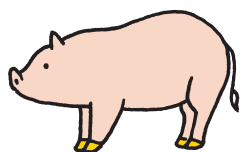
乾癬症状改善に向けて！健康的に体重を減らすための調理の工夫

＼5分で完成／
のっけるだけ
朝ごはんレシピを掲載！



乾癬患者さんの

快適な 毎日を 過ごすコツ



監修：橋本由起 先生
(東邦大学医学部 皮膚科学講座 講師)



サンファーマ株式会社

おいしい健康

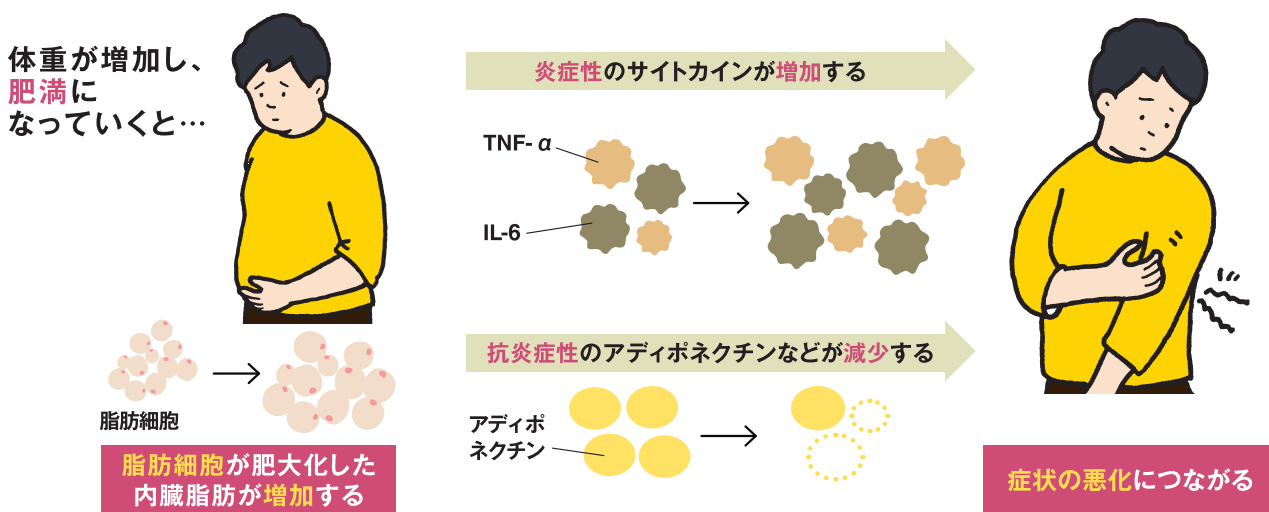
肥満と乾癬

乾癬を悪化させないためには

肥満による内臓脂肪の蓄積を防ぐことが大切です

体重が増加し、肥満になっていく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。

内臓脂肪が増加することで、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生成され、逆にアディポネクチンなどの抗炎症性の物質がつくられにくくなることで、乾癬の悪化に影響すると考えられています。

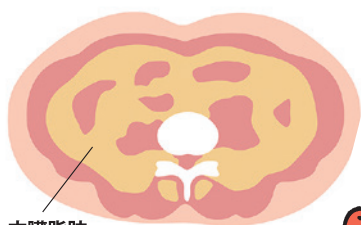


参考:日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン2016 / 日本内科学会雑誌第108巻第4号 710.2019

内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満

肥満は、内臓脂肪型(リンゴ型)肥満と皮下脂肪型(洋ナシ型)肥満に分けられます。前者は動脈硬化を進行させ、生活習慣病の発症リスクが高くなることがわかっており、乾癬の悪化に影響を及ぼすといわれています。BMIが25未満でも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。

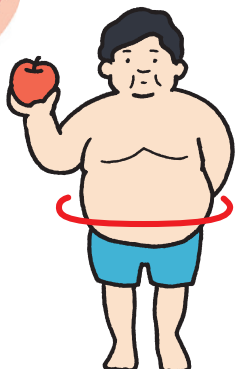
【内臓脂肪型肥満の特徴】



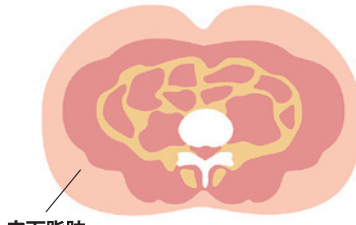
内臓脂肪

腹腔内の腸のまわりに脂肪が過剰に蓄積している状態

- 【見た目】 お腹周りなど上半身に脂肪が付きやすい。リンゴ型
- 【性別】 男性に多い
- 【リスク】 糖尿病、高血圧、脂質異常症、乾癬症状の悪化



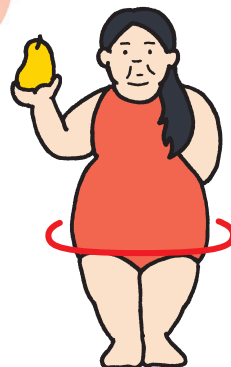
【皮下脂肪型肥満の特徴】



皮下脂肪

主に皮下組織に脂肪が過剰に蓄積している状態

- 【見た目】 お尻や下半身に脂肪が付きやすい。洋ナシ型
- 【性別】 女性に多い
- 【リスク】 睡眠時無呼吸症候群、関節痛、月経異常症



参考:厚生労働省 e-ヘルスネット 良質なたんぱく質 / 皮下脂肪型肥満 / 内臓脂肪型肥満

＼脂肪を燃やし、健康的に体重を減らすために！

適正なたんぱく質量を摂ることが大切

減量時は筋肉などの体の組織の異化亢進*を防ぐために、食事からたんぱく質を摂ることが大切です。たんぱく質は骨格筋、臓器などの体構成成分、ホルモンなど体調節機能成分であり、生命維持にかかせません。骨格筋は基礎代謝量にも大きく影響し、脂肪を燃やしやすい体をつくるために大切です。

運動をしても、たんぱく質が摂れていないと筋肉はつくられないので、食事からしっかりと補給することが大切です。しかし、たんぱく質にもエネルギーがあり、摂りすぎると代謝に関わる肝臓や腎臓の負担になるともいわれているので適正量を守りましょう。

*体の組織を壊してエネルギー源を確保しなければいけない状態

参考:日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン2016

1日に必要なたんぱく質量と目安量

減量のために食事量を減らしたときに注意しなければいけないのが、たんぱく質量を確保することです。1日の必要量を把握しておきましょう。

$$\text{1日に必要なたんぱく質量} = \text{標準体重(目標体重)} \text{ kg} \times 1\text{g/日}$$

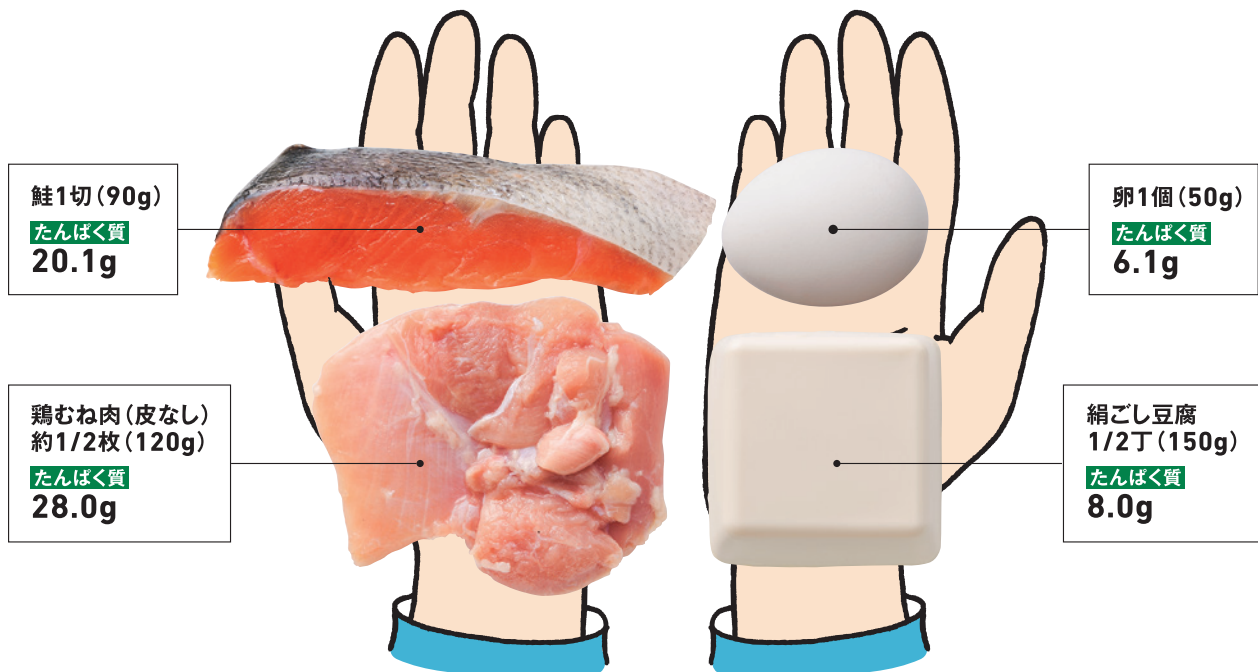
※標準体重(目標体重) = 22 × 身長(m) × 身長(m)

例) 標準体重
60kgの場合
60g

手秤法で
かんたん!

＼たんぱく質量が60gの場合／

1日に必要な量はこのくらい



出典:文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

調理の工夫で、食べるのを我慢しなくてもカロリーダウン！

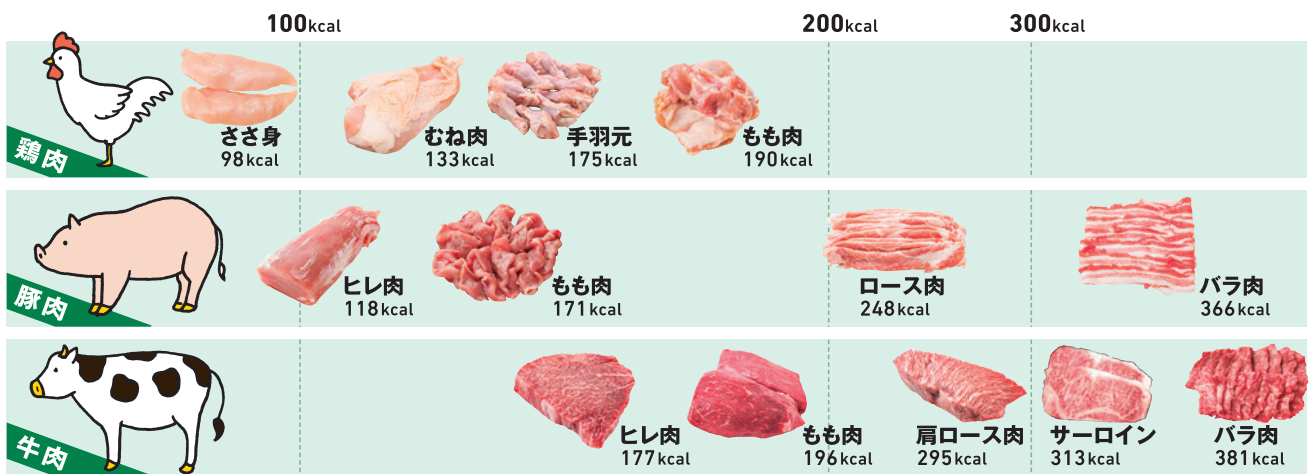
健康的に体重を減らすための調理の工夫

無理な食事制限はリバウンドにつながったり、必要な栄養素が摂れないリスクがあります。食材の選び方や調理の工夫で食事量を減らさずに、食を楽しみながら健康的に減量に取り組みましょう。

調理の工夫 1

肉は使う部位を工夫してエネルギーカット

肉は、種類や部位によってエネルギーが大幅に異なります。脂肪が少ない部位は比較的たんぱく質が多く、エネルギーも低めです。



可食部100gあたり

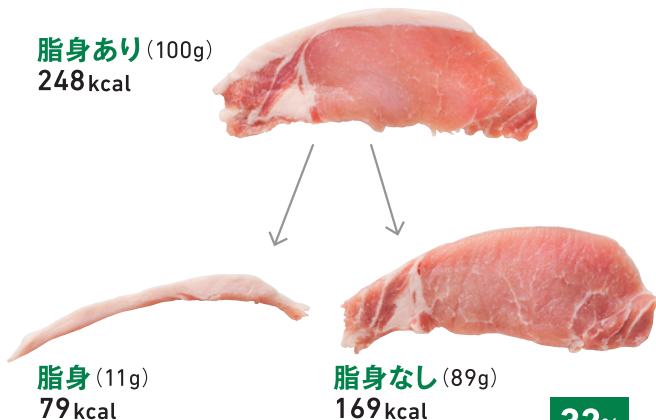
POINT 肉は脂身や皮を取るだけで、エネルギーを大幅にカット

脂身はうま味やコクを料理に加えるため、少量を煮物に加える場合は脂身あり、チキンソテーなどメインの料理は皮を取るなど、用途によって使う部位や脂身の処理などを工夫するのがおすすめです。

脂身を取ると

【豚ロース肉】

脂身あり(100g)
248kcal

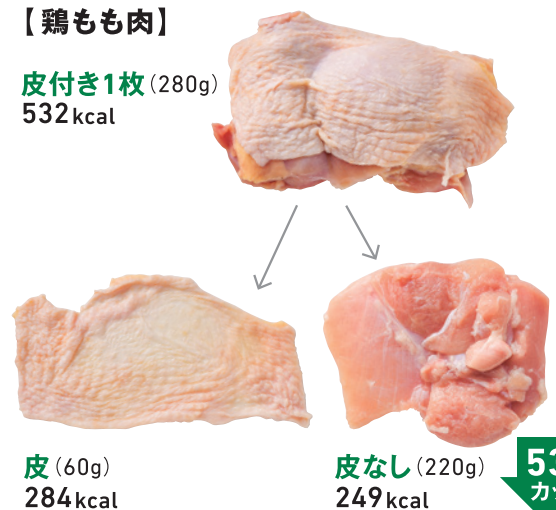


32%
カット

皮を取ると

【鶏もも肉】

皮付き1枚(280g)
532kcal



53%
カット

※品種によっても異なります。豚肉は大型種肉、鶏肉は若鶏で算出
※日本食品標準成分表の各部位の栄養価から算出しているので、必ずしも合計が合うわけではありません。

出典: 文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)
参考: 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

調理の工夫 2

野菜は切り方を工夫して食べごたえアップ&吸油率カット

野菜は切り方によって料理の見た目のボリューム感や食べごたえも変わります。また揚げ物など油を多く使う料理はエネルギーにも大きな影響を与えます。

食べごたえアップと、栄養素を効率よく摂る切り方の工夫

野菜は乱切りなど大きめにカットすることで、咀嚼回数が増えて満足感が得られやすくなります。



せん切り



いちょう切り



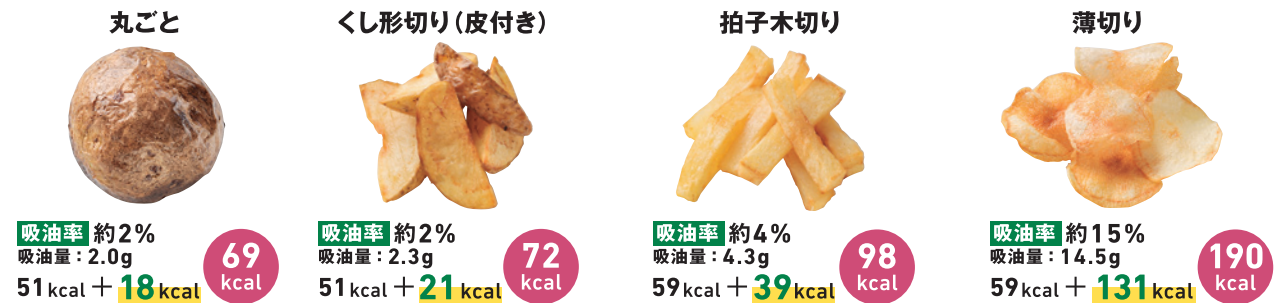
乱切り

食べごたえアップ

脂溶性ビタミンの吸収がされやすい

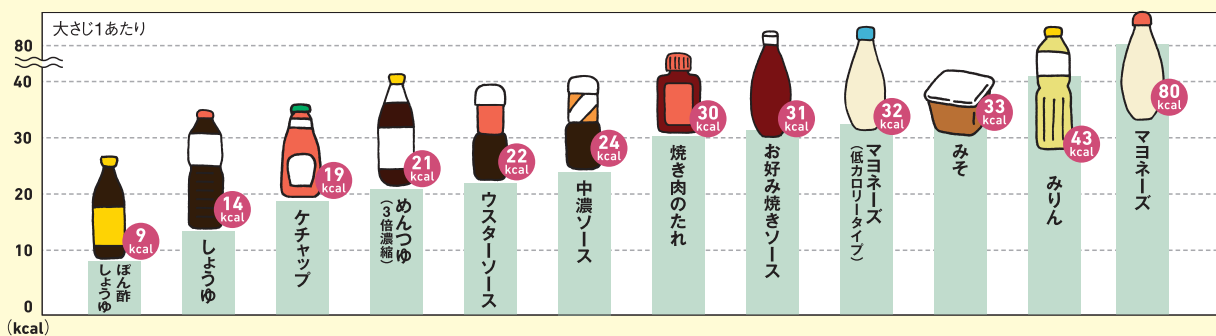
フライドポテトは細切りより、くし形の方吸油率を抑えられてエネルギーカットに!

【じゃがいも100gの場合】 ※皮付きは51kcal / 皮むきは59kcal



出典: 文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)
参考: 調理のためのベーシックデータ第6版 女子栄養大学出版社

調味料のエネルギーに注意! かけるよりつけて食べるとエネルギーカットに



出典: 文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

5分で
完成!

火を使わずにできる

のっけるだけ朝ごはん

サラダチキンとたたいたきゅうりを
一緒に塩昆布とあえるだけの簡単丼



栄養価 (1人分)

エネルギー	310 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	2.1 g
炭水化物	56.7 g
食物繊維	5.3 g
食塩相当量	1.4 g

サラダチキンとたたききゅうりの お手軽塩昆布丼

1人分
310 kcal

■ 材料 (1人分)

麦ご飯(押麦3割・なげれば白米)……150 g
サラダチキン(プレーン)……………60 g
きゅうり……………1本(100 g)
塩昆布……………4 g
白ごま……………小さじ1/2(1.5 g)

■ 作り方

1 きゅうりはめん棒などで食べやすい大きさに割り、サラダチキンはほぐします。塩昆布であえて温かいご飯にのせ、白ごまを振ります。

POINT

1. 一皿で不足しがちな野菜や食物繊維、たんぱく質が摂れる
2. 塩昆布で味付けするので、調味料の計量が不要
3. たたききゅうりにすることで包丁を使わずにすみ、食べごたえもアップ

食生活のリズムを整えるのに大切な朝ごはんですが、忙しいと欠食しがちです。時間がない日や、台所に長く立ちたくない寒い冬の朝でも、パッと短時間でつくれ、一品でたんぱく質や野菜が摂れる栄養バランスのよいレシピを紹介します。ホットドリンクやスープとご一緒に。

豆腐を使ったタルタルソースで、
カロリーダウン



栄養価 (1人分)

エネルギー	301 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	14.2 g
炭水化物	31.3 g
食物繊維	3.7 g
食塩相当量	1.4 g

豆腐ツナタルタルで
オープンサンド **301 kcal** 1人分

■ 材料 (1人分)

食パン(6枚切り).....	1枚(60 g)
ミニトマト.....	2個(30 g)
ベビーリーフ.....	10 g
粗びき黒こしょう.....	少々
【豆腐ツナタルタルソース】	
木綿豆腐.....	50 g
ツナ水煮(固形量).....	1/2缶(35 g)
マヨネーズ.....	大さじ1(12 g)
塩.....	0.2 g

■ 作り方

- 1 豆腐はペーパータオルで軽く包んで水分を除き、他のタルタルソースの材料と混ぜ合わせます。
- 2 ミニトマトは半分に切り、食パンはお好みでトーストします。
- 3 パンに1のタルタルソースを広げます。ベビーリーフとミニトマトを彩りよくのせ、最後に黒こしょうを振ります。

POINT

1. 豆腐を使うことでマヨネーズの量が減らせるので脂質やエネルギーカットに。食べごたえもアップ
2. ツナを使うことでうま味がアップし、DHAやEPAも摂れる

監修医からのメッセージ



東邦大学医学部 皮膚科学講座 講師 橋本由起 先生

肥満により内臓脂肪が増加すると、炎症を引き起こす原因物質であるサイトカインが過剰に生成され乾癬の悪化に影響するといわれています。乾癬症状の悪化を防ぐためにも、肥満の予防、減量を心がけましょう。本冊子では、食材の選び方や調理の工夫で食事の量を減らさずに、摂取エネルギーを抑えるコツを紹介していますので、参考にいただき、健康的に体重減量に取り組んでいただければ幸いです。

乾癬患者さんのお悩みQ&A

長袖で肌を隠せるようになる冬は、ほっとされる患者さんもいるのではないのでしょうか。その一方で、寒い時期だからこそのお悩みも出てくる季節。ここではそんな冬のお悩みにお答えします。

Q. セーターやタートルネックなどは痒みが出やすいのですが、冬の服装選びのポイントはありますか？

A. 直接肌に触れるものは綿や絹など優しい素材のものを選びましょう。

ウールなどの素材のものは、皮膚への刺激となって皮疹が生じてしまうことがあります。

Q. 冬場は、入浴後に塗る軟膏が硬くて塗りにくいので困っています。

A. 入浴時に浴室内に持ち込み、蒸気で温めておくとよいでしょう。

軟膏以外のタイプもあるので、塗りにくい場合は医師に相談してみることをおすすめします。

Q. これまで症状を抑えられていたのに再発してしまいました。乾癬治療と合わせて、何かできる対策はありますか？

A. 食事や生活習慣に気をつけて、ストレスがかからないように過ごしてください。

乾燥している季節には、痒みなどの症状が再発してしまうことがあります。喫煙や飲酒の習慣も乾癬には影響するといわれています。

※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