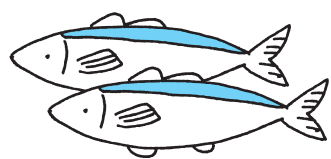


乾癬症状改善に向けて!食生活改善のポイント

＼2人分で500円以下/
節約レシピを掲載!



乾癬患者さんの



快適な 毎日を 過ごすコツ



監修：西田絵美 先生
(岡崎市民病院 皮膚科 統括部長)



2022
秋号



サンファーマ株式会社

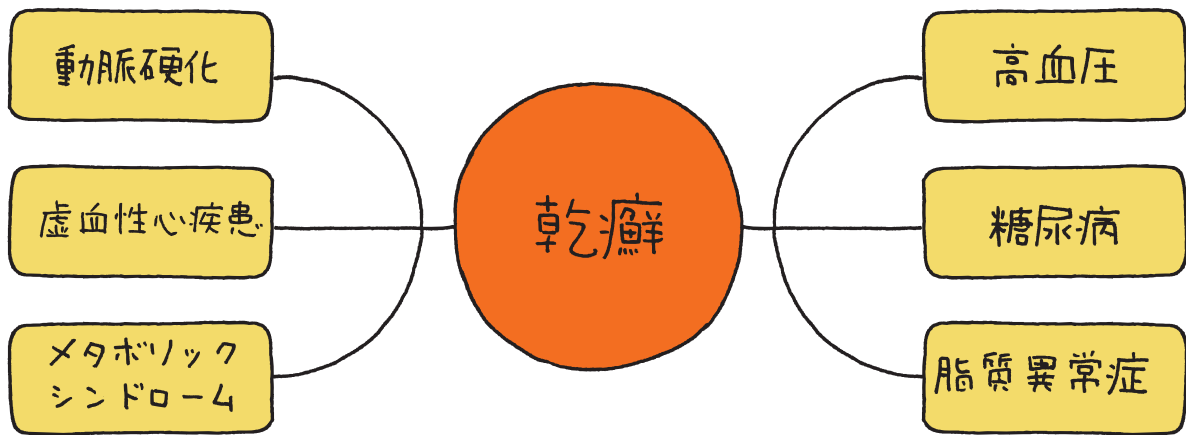
おいしい健康

肥満と乾癬

メタボリックシンドロームは乾癬の重症度と関連しています

メタボリックシンドロームと乾癬、その他のリスク

乾癬はメタボリックシンドロームを合併しやすいことがわかっており、日本の乾癬患者さんのうち約40%が肥満・過体重^[1]、約27%がメタボリックシンドロームといわれています。また乾癬は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倍といわれています^[2]。乾癬とメタボリックシンドロームの関連を調べた研究によると、重症の乾癬患者さんはメタボリックシンドロームの有病率が高いことも明らかになっています^[3]。メタボリックシンドロームは動脈硬化を促進させ、虚血性心疾患などを引き起こすリスクも高まるため^[4]注意が必要です。



メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加えて、「高血圧」、「高血糖」、「脂質代謝異常」のうち2つ以上該当している状態のことです。メタボリックシンドロームは心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が高まります。

メタボリックシンドロームの診断基準^[5]

ウエスト周囲径	+	下記のうち2項目以上該当
男性：85cm以上 女性：90cm以上 ※内臓脂肪面積 100cm ² 以上相当		高血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg以上
		高血糖 空腹時血糖 110mg/dl以上
		高脂血症 中性脂肪 150mg/dl以上 かつ/または (脂質代謝異常) HDL コレステロール 40mg/dl未満



参考

[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.

健康的にメタボ改善と体重を減らすために / 栄養バランスのよい食生活を

ダイエットをするときは栄養が偏りがちですが、体に負担をかけず、健康的に体重を減らすためには、一定の食品だけを摂ったり、ある栄養素を著しく制限したりせず、栄養バランスのよい食生活を送ることが大切です。そのためにまずは自分の普段の食事がどうなっているか写真を撮ってPFCバランスを見直してみましょう。

PFCバランスとは

PFCバランスとは、摂取エネルギー（カロリー）量のうち「P＝たんぱく質」「F＝脂質（脂肪）」「C＝炭水化物」がどれくらいの割合を占めるかを示した比率のこと。日本人の食事摂取基準（2020年版）では、「エネルギー産生栄養素バランス」として、生活習慣病の予防・改善の観点から、三大栄養素の目標量を設定しています。

P（たんぱく質）

1g = 4kcal

筋肉や血液、臓器など体の構成成分。ホルモンや免疫、酵素をつくるのにも必要。



13～20%

F（脂質）

1g = 9kcal

エネルギー源。栄養素の吸収運搬に関わる。

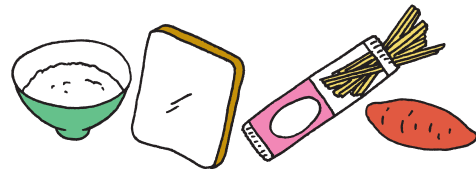


20～30%

C（炭水化物）

1g = 4kcal

炭水化物＝糖質＋食物繊維のこと。糖質はエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整えるのに必要不可欠で、糖質や脂質の吸収をゆるやかにしてくれる。



50～65%

参考 厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

単品のみだとPFCバランスを整えるのは難しい

PFCバランスは単品だけで整えるのは難しいので、何品か組み合わせる必要があります。

● 単品のPFCバランス



デミグラスハンバーグ
629kcal

P:19%
F:65%
C:13%

たんぱく質:29.5g
脂質:45.4g
炭水化物:21.2g



おむすび(梅)
164kcal

P:8%
F:2%
C:89%

たんぱく質:3.2g
脂質:0.4g
炭水化物:36.3g



レタスサラダ(ドレッシング含む)
74kcal

P:4%
F:74%
C:22%

たんぱく質:0.8g
脂質:6.1g
炭水化物:4.1g

参考 毎日の食事カロリーガイド 第3版 女子栄養大学出版社 ※PFCの合計は必ずしも100%になるわけではありません。

ビタミン・ミネラルも大切

たんぱく質や脂質、糖質の代謝にはビタミンやミネラルは不可欠です。また、鉄は赤血球の合成に、カルシウムは骨の合成に、その他にもホルモンや酵素の合成などにも必要不可欠なので、たんぱく質、脂質、炭水化物と合わせて、野菜や果物、海藻類などから摂取するようにしましょう。

極端な糖質制限はキケンです

糖質（米、パンや麺などの主食、いも類、砂糖など）の代わりに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、循環器系疾患の死亡リスクが高くなるという報告があります^[6]。糖質制限をすることで、自然と肉などの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考えられています。また、食物繊維の供給源である米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可能性があります^[7]。

参考 [6] 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.

[7] 厚生労働省 e-ヘルスネット 栄養・食生活 食物繊維の必要性と健康 厚生労働省 e-ヘルスネット 栄養・食生活 腸内細菌と健康

＼栄養バランスが自然とアップ!!／

主食・主菜・副菜をそろえましょう

忙しかったり、そもそも栄養価計算なんてできない、そんなときにおすすめなのが、
主食、主菜、副菜をそろえることです。

主食で炭水化物、主菜でたんぱく質(脂質)、副菜でビタミンやミネラルが摂れ、自然と栄養バランスがよくなります。

副菜

野菜サラダ、おひたし、
納豆、ひじきの煮物など

【主に補える栄養素】
ビタミン、ミネラル、
食物繊維

主食

ご飯、パン、麺

【主に補える栄養素】
炭水化物、食物繊維



主菜

肉料理、魚料理、
卵料理、豆腐料理

【主に補える栄養素】
たんぱく質、
一部のビタミンB類、(脂質)

※汁物は具たくさんにすることで、野菜が摂れますが、
血圧が高めな人や塩分制限のある人は1日1食にするなど控えましょう。

外食でもかんたん!!

栄養バランスアップ術

外食では、主食、主菜、副菜をそろえるのが難しいときもあります。そんなときにおすすめなのが、ちょい足しです。



牛丼



＼ちょい足し/
ほうれん草のおひたし
ビタミン・ミネラル・
食物繊維がアップ!



＼ちょい足し/
刻みねぎ たつぷり
ビタミン・
ミネラルがアップ!



素うどん



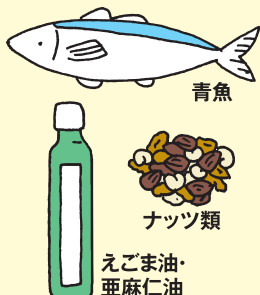
＼ちょい足し/
生卵
たんぱく質が
アップ!

健康によい油と、悪い油とは

油とひと口にいってもさまざまな種類があります。血管の健康維持に役に立ち、体にとってよい油であるDHA、EPAなどのオメガ3系脂肪酸は摂りたい油です。逆に動脈硬化などを引き起こす悪い油である飽和脂肪酸は摂りすぎに注意しましょう。

オメガ3系脂肪酸

悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、健康的な血管維持に役立つ。体内で作れない。



オレイン酸 (オメガ9系脂肪酸)

体内でも作れるが、悪玉コレステロールを抑制するといわれている。



リノール酸 (オメガ6系脂肪酸)

体内で作れず、摂る必要があるが、日本人は摂りすぎており、積極的に摂る必要はない。



飽和脂肪酸 トランス脂肪酸

摂りすぎると、動脈硬化や心疾患などの一因になる。



積極的に摂りたい

適度に摂りたい

控えたい

＼200kcal以下!栄養も補える!／ 満足できる間食・おやつ

一般的に、1日に200kcal程度の間食が適量だといわれています。体重減量を目指す場合は、1日に摂取するエネルギー(カロリー)が消費量を超えないように、食事だけではなく間食も含めて調節しましょう。せっかく間食を食べるなら、少量でも満足でき、意識的に摂りたい栄養素が摂れるものがおすすです。

<p>67kcal ゆでたまご1個 (50g) たんぱく質</p>	<p>56kcal プロセスチーズ1個 (18g) たんぱく質・カルシウム</p>	<p>45kcal 小魚(煮干し) (15g) カルシウム・鉄・DHA・EPA</p>	<p>152kcal アーモンド(素焼き) 20粒 (25g) 鉄、亜鉛、カルシウム、食物繊維、ビタミンE</p>	<p>32kcal 冷凍ゴールドンキウイ 50g ビタミンC・ビタミンB6 葉酸・食物繊維</p>	<p>63kcal ドライ輪切りレモン20g* ビタミンC・食物繊維</p>
<p>105kcal サラダチキンプレーン1パック (100g)* たんぱく質</p>	<p>100kcal ギリシャヨーグルト1個 (100g)* たんぱく質・カルシウム</p>	<p>17kcal おしゃぶり昆布1袋 (10g)* カルシウム・鉄</p>	<p>93kcal バナナ1本 (100g) カリウム・食物繊維</p>	<p>133kcal 全粒粉ビスケット2枚 (30g)* 食物繊維</p>	<p>16kcal 冷凍イチゴ50g ビタミンC・葉酸</p>

たんぱく質が摂れる

ミネラルが摂れる

食物繊維が摂れる

ビタミンが摂れる

出典 文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂) ※は参考値

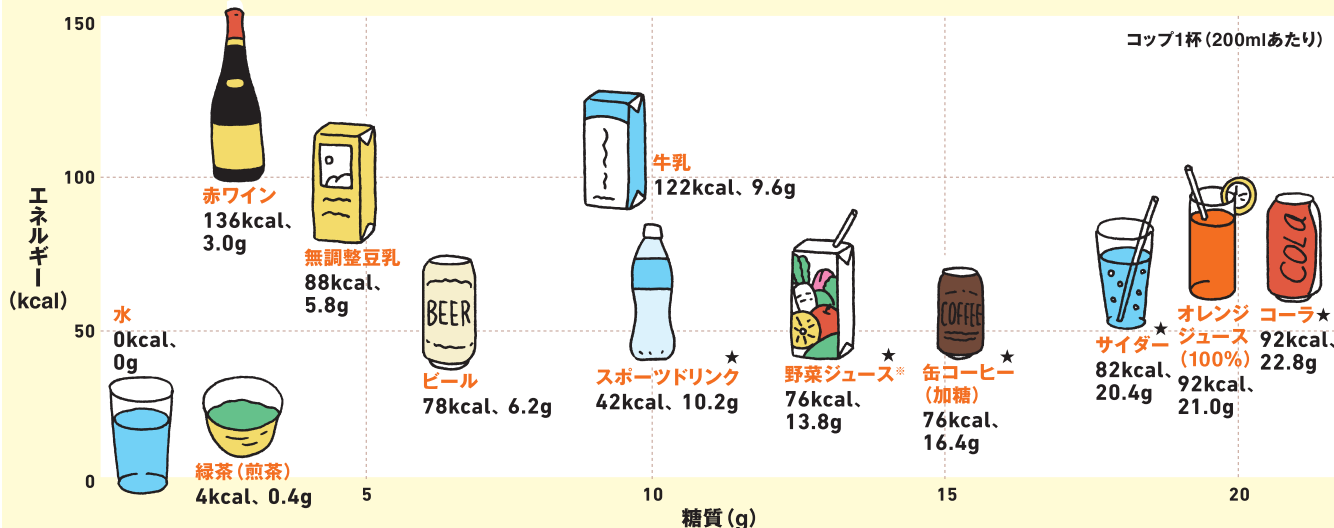
ゼロカロリー食品の摂りすぎには注意しましょう

人工甘味料を使ったゼロカロリー食品は、甘いものを食べたい、飲みたいけどエネルギー(カロリー)は摂りたくないというときに、罪悪感がなく食べられてうれしい反面、摂りすぎると腸内細菌のバランスが崩れて、糖尿病のリスクが高まるとい研究結果があります^[8]。ゼロカロリーだからといって摂りすぎには気をつけましょう。

参考 [8]Jotham Suez, et al., Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota | Nature 514: 181-186,2014.

飲み物のエネルギー(カロリー)&糖質MAP

意外と見落としがちなのが、飲み物のカロリーと糖質。せっかく食事量を減らしたり、運動で消費したカロリーを、何気なく飲み物で摂ってしまっている可能性があります。また、単糖類(果糖ぶどう糖液糖★)を含む飲み物は血糖値を急上昇させるので注意が必要です。嗜好品としてたまに楽しむ程度にしましょう。



出典 文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂) ※は参考値

15分で
完成!

2人分で500円以下

節約栄養バランスごはん

DHAやEPAを含むさば缶を使った
電子レンジだけでできるトマトカレー



栄養価 (1人分)

エネルギー	411 kcal
たんぱく質	25.9 g
脂質	11.5 g
炭水化物	55.5 g
食物繊維	5.5 g
食塩相当量	1.3 g

お手頃なさば缶とトマト缶を使って 缶詰でさばのトマトカレー

1人分

411 kcal

■ 材料 (2人分)

もち麦ご飯	300 g
さば水煮缶(汁ごと)	1缶(190 g)
玉ねぎ	1/2個(100 g)
乾燥パセリ(あれば)	適量
トマト水煮(カット)	200 g
カレー粉	大さじ2/3(4 g)
A しょうが(すりおろし)	6 g
にんにく(すりおろし)	小さじ1(4 g)
顆粒コンソメ	小さじ1/2(1.5 g)

■ 作り方

- 1 玉ねぎは繊維を断つようにごく薄切りにします。耐熱ボウルにAを混ぜ合わせたら、さば缶、玉ねぎを加えます。
- 2 ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で6分加熱し、取り出したらそのまま5分ほど蒸らします。
- 3 さばをほぐし、全体を混ぜ合わせ、器に盛ったご飯にかけ、パセリを散らします。

※加熱時間は2人分の目安。
2人分からは作りやすい分量です。

POINT

1. 血管の健康に役立つDHAやEPAが摂れる
2. 白米に比べて食物繊維が豊富なもち麦ご飯は少量でもかみごたえがあり満足感アップ
3. ルウを使わずに脂質とカロリーをカット

お手頃な食材を使った、お財布にやさしいレシピをご紹介します。
摂りたい栄養素がバランスよく摂れるボリュームしっかりの、男性でも満足できる一皿です。

お手頃野菜を使った肉巻き

甘辛い味付けで、ご飯によく合います



栄養価 (1人分)

エネルギー	198 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	8.6 g
炭水化物	10.1 g
食物繊維	2.8 g
食塩相当量	1.5 g

お手頃な野菜でお肉をボリュームアップ
豆苗の肉巻き 照り焼きソース **198kcal** 1人分

■ 材料 (2人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)…… 12枚(160 g)
豆苗…………… 1袋(100 g)
エリンギ…………… 100 g
にんにく(すりおろし)…………… 小さじ1 (4 g)
こしょう…………… 少々
A [しょうゆ…………… 大さじ1 (18 g)
みりん…………… 大さじ1 (18 g)

■ 作り方

- 1 豆苗はキッチンバサミで5cmの長さにし、エリンギは縦にさきます。1人6つ付けになるようにエリンギと豆苗を分けます。
- 2 豚肉をまな板に広げ、片面ににんにくを塗り、こしょうを振ったら、端に1の豆苗とエリンギをおいて巻きます。
- 3 フッ素樹脂加工のフライパンに2の巻き終わりを下にして並べ、中火にかけ、転がしながら全面に焼き目がつくまで焼きます。
- 4 火を弱火にして、Aを加えて絡めます。器に盛り、フライパンに残ったタレをかけます。

POINT

1. 1年を通じて価格が安定している豆苗とエリンギでボリュームをだし、食べごたえしっかり
2. 食物繊維やビタミン、ミネラルを含む野菜がしっかり摂れる



岡崎市民病院 皮膚科 統括部長 西田絵美 先生

近年、乾癬の症状と肥満やメタボリックシンドロームの関連が明らかになっています。メタボリックシンドロームを合併すると乾癬の重症度が高くなる傾向があり、動脈硬化や心筋梗塞などの危険性も高まるため、注意が必要です。本冊子では、減量やメタボリックシンドローム解消のための、栄養バランスにも考慮した健康的な食事や間食の摂り方について具体的なコツを紹介しています。活用いただき皆さんの快適な生活のための一助になることを願っています。

乾癬患者さんのお悩みQ & A

夏の暑さが和らぎ、過ごしやすくなる秋。朝晩には少し肌寒く感じる日もあるでしょう。スポーツや行楽シーズンの到来で外出する機会が増えてくる、この季節ならではの悩みにお答えします。

Q. 旅行など、長時間の移動で
気をつけることはありますか？

A. 移動中の皮膚の乾燥、
衣類のこすれに注意しましょう。

車や飛行機での移動中は、皮膚が乾燥したり、タイトな服や硬い生地の服は摩擦で症状が悪化することがあります。可能であれば皮膚の露出部分に保湿剤を塗ったり、ゆったりとした服や柔らかい服を身につけるようにしましょう。また、こまめな水分補給も大切です。

Q. 衣服への落屑があり、
人目が気になってしまいます。
落屑が目立たなくなるように
工夫できることはありますか？

A. 落屑が目立たない衣服を選ぶのも
1つの手です。

落屑を目立ちにくくするには、明るい色の服や凹凸の少ない生地の服がおすすめです。また、柔らかな素材の洋服は落屑が付着しにくいです。

Q. 気温が低くなってくると、乾癬性関節炎の症状が悪くなる場合があります。
どんなことに気をつけたらよいでしょうか？

A. 急激に体を冷やさないように気をつけましょう。

夏から秋の季節の変わり目は、気温の低下などにより、関節炎の症状が出やすくなります。上着を1枚羽織る、部屋でも靴下を履くなど体を冷やさないようにしましょう。

また朝起きるときに、手などの関節のこわばり、腰の痛みで起きるまでの時間が長くなる場合には、医師に相談しましょう。

※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。