

デュオスマイル Duo Smile

デュオドーパ[®]をお使いのみなさまへの情報誌

Vol.
7

〔総監修〕

独立行政法人 国立病院機構
仙台西多賀病院 院長

武田 篤 先生

abbvie

食物繊維を美味しく上手に食べましょう

～デュオドーパ治療における食事の工夫と注意点～

2020年は新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行により、日本のみならず世界においても緊急事態宣言が発令されるなど誰もが予想しえない状況となりました。私が勤務する仙台西多賀病院でも、入院患者さんへの面会中止や外来診療の縮小など感染防止策を講じましたが、皆さんの生活にも様々な制約や影響があったと思います。ワクチンや治療薬の登場が待たれるなか、「3つの密(密閉・密集・密接)を避ける」、「マスク着用」、「手洗い」、「うがい」に加え、「バランスの良い食事」、「適度な運動」など”規則正しい生活”を心がけ免疫力を高めることは私たちにできる感染予防に繋がります。

また、パーキンソン病患者さんは食物繊維の豊富な食品をとり入れたいところですが、デュオドーパ治療ではお腹の中に薬液を通す空腸チューブがあるため、チューブに食物残渣や繊維がからまないように食べ方や調理法を工夫されるなど日ごろから気をつけて頂いていることと思います。

本号では食物繊維の特性や免疫力をアップする食事のヒント、レシピなどをご紹介します。

皆さんの日々の生活に楽しみながらとり入れて頂けますと幸いです。

独立行政法人国立病院機構 仙台西多賀病院
院長 武田 篤 先生



食物繊維とデュオドーパ治療

食物繊維は、炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンの5大栄養素に加え、「第6の栄養素」とも呼ばれています。食物繊維は、便秘予防に効果が期待でき、腸の働きを整えることで免疫力の向上にも繋がります。水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」に分類され、それぞれの特徴があります。

■食物繊維の分類と主なはたらき

	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
特徴	「ぼそぼそ」、「ざらざら」した食感で、筋っぱいものがあります。	水に溶けやすい「ねばねば系」、「さらさら系」があります。
主なはたらき	胃や腸で水分を吸収して膨らみ、腸を刺激するため、蠕動運動を活発にして便通を促進します。腸内環境がよくなり、整腸効果があります。	粘着性があり胃腸内をゆっくり移動するため、空腹感が抑えられ食べすぎを防ぎます。糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。腸内環境がよくなり、整腸効果があります。
主な食品	穀類、いも類、キノコ類、豆類、ナッツ類、野菜、果物、エビやカニなど甲殻類の殻など 	海藻類(昆布、わかめ、ひじき)、こんにやく、納豆、果物、里芋、大麦など
	不溶性・水溶性のどちらもあわせ持つ食品 	

※イラストは一例です。



野菜は生のままでかさも多く水分量も多いため、サラダなどを一度にたくさんの量を食べることはなかなか難しいですね。煮たり茹でたりしてかさを減らしたほうが効率的に食物繊維を摂取できます。また、精製度の高い穀類より、未精製の全粒粉や玄米などに食物繊維が多く含まれていますので、主食にとり入れてみるのもよいでしょう。

● デュオドーパ治療における食事の工夫と注意点

食物繊維と聞くと噛み応えのあるものや見るからに筋のある不溶性食物繊維の多い食品を思い浮かべる方が多いかもしれません。デュオドーパ治療では薬液を通す空腸チューブが胃の中を通っているため、不溶性・水溶性ともに食物繊維の摂取には注意が必要です。

例えば、長くて筋のあるアスパラ、ごぼう、ふき、わらび、ニラ、もやし、エノキ茸(きのこ類)などは、長いまま摂取すると胃で消化しきれずに食物残渣や繊維がチューブの先にかからまり、チューブの先が塞がれたり、腸の閉塞をひきおこしたりする場合があります。

食物繊維が豊富な食物を食べるときは、細かく切る、筋を取る、十分に煮て柔らかくするなど調理を工夫したり、よく噛んだ後に飲み込んでください。また、ゆっくりと適量をとるようにし、早食いや食べすぎは避けましょう。

また、嚥下機能の低下による誤嚥も注意したい点です。「食べにくい」・「ムセる」などで食事が少なくなり栄養状態が悪くならないような食材選びや調理方法の工夫をしながら、毎日の食事をしっかりととりましょう。

調理の工夫



食事をするとき



食物繊維
たっぷり

ひじきと納豆のふんわりつくね



材料 2人分

鶏ひき肉：200g
乾燥ひじき★：大さじ1
ひきわり納豆★：1パック
長ねぎ：1/2本(50g)
(A)たまご：1/2個
(A)片栗粉：大さじ2
(A)味噌：大さじ1
ごま油：大さじ1/2
青じそ：2枚(適宜)
(★…食物繊維が豊富な食品)

作り方

【下準備】乾燥ひじきは水につけて10分以上置いて水気を切る。

- ①長ねぎ、ひじきをみじん切りにする。
- ②ボウルに、鶏ひき肉とひきわり納豆、①、(A)を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を入れて中火にかけ、②を食べやすい大きさに成形して2～3分焼く。
裏返して弱火にし、さらに2～3分焼く。
- ④器に盛り付け、青じそを添える。

スマイル
クッキングメモ

ひじきは柔らかめに戻し、細かく刻みましょう!!

Note

- 納豆を入れることでふっくらやわらかに。ひきわりを使うことで食べやすく。
- ひじきなどの海藻は水溶性食物繊維が豊富。みじん切りにするなど、細かく刻んで摂るようにしましょう。
- 味噌・納豆の発酵食品とあわせることで整腸作用もサポート
- 納豆が苦手な方は、おからや大豆の水煮を細かく刻んで代用しても可。

免疫力をアップする食事のヒント

免疫は私たちの体を守ってくれる重要な防御システムです。

免疫力が低下する原因はいろいろありますが、加齢や強いストレス、食生活の偏りや生活時間の乱れ、睡眠時間、運動不足、喫煙、過度の飲酒などがあげられます。

では、どうすれば免疫力を高めることができるでしょうか?ここでは食事の面から免疫力を高めるヒントをお話します。

①乳酸菌や食物繊維で腸内環境を整える

腸には免疫細胞が多く存在しています。そのため、腸内環境を整えて働きを活発にすることが免疫力を高めることにつながります。ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品に含まれる乳酸菌は腸内の善玉菌を増やして、様々な野菜に含まれる食物繊維は便通を良くして腸内環境を整えます。

②たんぱく質で免疫細胞をパワーアップ

免疫細胞をはじめ、皮膚や粘膜、血液など私たちの身体を構成する土台になるのがたんぱく質です。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少して、抵抗力が落ちやすくなります。肉類、魚介類、卵、乳製品、豆類などのたんぱく質は、毎日・毎食の食事でごく欠かさないようにしましょう。

③ビタミンA・C・Eで酸化しない身体づくり

ビタミンA・C・Eなどの抗酸化ビタミンは、免疫細胞の数を増やし活性化させる働きがあります。特に美味しい旬の野菜は元気パワーの宝庫です。1つに偏ることなくバランスよく多種類の野菜をとるのが効果的です。ビタミンA・Eは油と一緒にとると吸収力がアップします。

栄養満点

しっとりバナナパンプディング



材料 2人分

- 全粒粉パン★：6枚切り2枚
- バナナ★：1本
- (A) たまご：2個
- (A) 牛乳：300ml
- (A) はちみつ：大さじ2
- バター：適量
- 粉糖：お好み
- ミントの葉：お好み
- (★…食物繊維が豊富な食品)

作り方

- ①全粒粉パンを一口大に切る。バナナを輪切りにする。
- ②ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせ、①を入れて5分くらいおく。
- ③耐熱容器の内側にバターを薄く塗り、②を入れる。
- ④180度に予熱しておいたオーブンで15～20分くらい焼く。
(または、オーブントースターで3～5分焼き、焼き色がついたらアルミホイルをかけ更に10～15分焼く)
- ⑤お好みで粉糖をふり、ミントの葉をのせる。

スマイル
クッキングメモ

温かいパンプディングで、
身体もポカポカに♪

Note

- たっぴりの卵液につけるのでしっとりやわらかで温かいままでも、冷めても美味しくいただけます。
- 全粒粉のパンを使うと、食物繊維がアップします。(食パンでも代用OK)
- バナナを加えることで、食物繊維がさらにアップします。
- レンジでやわらかくしたりりんごや、しっかりとふやかして刻んだレーズンなどを追加するのもおすすめです。

私が考案したレシピをぜひ試してみてくださいね。
次号でもレシピをご紹介しますので楽しみにしてください。
皆さんの毎日の食卓を「笑顔」でいっぱい。

株式会社エミッシュ 代表取締役 管理栄養士
柴田 真希

女子栄養大学短期大学部卒業。お料理コーナーの番組出演をはじめ、各種媒体にレシピ・コラムを掲載する他、著書、セミナー講師実績など多数。



デュオドーパ®による治療を受けられる
患者さんのための問い合わせ窓口

デュオドーパ®コールセンター

フリーダイヤル

0120-063-789

受付時間：24時間365日(通話料無料)

わからないことがあれば
いつでもお電話ください。
お待ちしております。

患者さんや
介護者の方々から
のお電話をお受けして
います。

