

IBD 教室

炎症性腸疾患 (IBD) の食事療法について



栄養室 山田公子

近年、炎症性疾患の発症において、腸内細菌の関与が重要な因子であることが分かってきております。食物繊維は腸内細菌叢の維持・改善の効果が期待できるため、腸管狭窄や著しい炎症等がなければ、症状に合わせて調整して摂取するように変化してきております。

現代の食事は戦後の復興と共に豊になり、多様化してきました。米や野菜を中心とした日本型の食事から動物性たんぱく質・脂肪が多い西洋化した食事へ変化し、コンビニ・ファーストフード・外食などの利用が増え、好きなものを自由に食べ、過食、偏った食事、脂肪や砂糖の摂取量の増加、食物繊維の不足につながっております。

このような食事は腸内細菌叢に変化をもたらし、炎症性腸疾患の危険因子となり、発症・再燃・増加につながると考えられます。炎症性腸疾患の予防・寛解維持には偏った食事を改善し、有益菌を豊富にして腸内環境を健康に保つことが大切であります。

当院では有益菌を増やし、腸内環境を整えることを目的として植物性食品を中心とした Plant-based diet ≒ セミベジタリアン食を提供しております。

Plant-based diet ≒ セミベジタリアン食は、米、野菜、大豆製品、いも類、果物など植物性食品を中心とした食事に動物性食品を少量加えた食事、昔ながらの日本食に近い食事であります。

秋田はご飯がおいしい米どころの県であります。2022 年にはサキホコレも本格的に販売されます。ぜひ、食生活を見直し、米、大豆製品、野菜など昔ながらの和食をとり入れ、腸内環境を健康に保ちましょう。

【当院の Plant-based diet ≒ セミベジタリアン食】



昔から日本の食事のスタイルである一汁三菜(主菜1品、副菜2品)は、栄養のバランスが理想的であると言われております。副菜は2品までいなくても、主食、主菜、副菜をそろえた食事が理想です。