



一目でわかるクリニカルレシピ

乾癬の食事

川崎医科大学附属病院栄養部
管理栄養士：八代真季 遠藤陽子 市川和子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科 准教授：武政睦子
監修：川崎医科大学附属病院皮膚科 講師 林宏明

■病気の特徴と食事との関係

乾癬は皮膚表面が赤く盛り上がり、角質が付着してフケのように剥がれ落ち、時には痒みを感じる難治性皮膚疾患です。多くの例では皮膚病変のみですが、中には、関節炎を伴うものや発熱、全身倦怠感を伴い皮膚の潮紅と膿疱が多発するものなどがあります。病態としてはIL-1やIL-6、TNF- α などの炎症性サイトカインの関与が知られています。乾癬の原因は不明とされており、遺伝的素因に不規則な食生活、ストレス、肥満、感染症などの様々な環境因子が加わることの関与がわれています。治療はビタミンD3製剤やステロイド剤の外用療法が主体に行われています。治療法はそれぞれ特性が異なり、血圧上昇、腎機能低下、血中カルシウム濃度の上昇など副作用も異なります。

また乾癬患者は生活習慣病を代表とする肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなど様々な併存疾患を合併していることも知られています。慢性で発疹を繰り返す疾患でもあり、乾癬を悪化させないよう食事はバランス良くまた規則正しい生活や適度な運動も必要となります。乾癬治療は皮膚症状を改善するだけでなく、QOL (Quality of Life) を高めることも必要です。

食事のポイント

- ①適切なエネルギーの摂取をし肥満を是正する。
- ②肥満是正の際に筋肉量が低下しないよう分岐鎖アミノ酸 (BCAA) を含む食材を積極的に摂取する。
(例) 大豆製品、ささみ、さんまなど
- ③ビタミンD3製剤使用時にはカルシウムが過剰にならないようにする。(600~800mg/日)
- ④n-3系脂肪酸が欠乏すると皮膚炎を発症するため、n-3系脂肪酸を多く含む青魚などを摂取する。
- ⑤血清LDLコレステロールが高い場合はトランス脂肪酸*1を含む食材は控え、イソフラボン*2を含む大豆製品を摂取する。
- ⑥血圧が高い場合は、減塩食 (食塩6g程度) にする。



●栄養摂取量の目安 (日本人の食事摂取基準に準じる)

- ・エネルギー摂取量 (kcal) : 標準体重* (kg) \times 25~30 (kcal)
 - ・たんぱく質 (g) : 標準体重* (kg) \times 0.9~1.0 (g)
 - ・脂質 : 摂取エネルギーの20~30%
そのうち飽和脂肪酸量を7%以下
- *標準体重 (kg) = (身長 (m)) \times 22

<n-3系脂肪酸の目安量>

20代男性 (女性)	2.0 (1.6) g/日
30~40代男性 (女性)	2.1 (1.6) g/日
50~60代男性 (女性)	2.4 (2.0) g/日

※1 トランス脂肪酸とは？

食品から摂取する必要がないと考えられており、摂り過ぎると血清LDLコレステロールが増加し血清HDLコレステロールが低下します。

《トランス脂肪酸が多い食品》

- ・マーガリン ・バター ・食用調合油
- ・チーズ ・マヨネーズ など

油脂の少ない商品を選びましょう！

*トランス脂肪酸が除去された食品も販売されています！



※2 イソフラボンを多く含む食品

《食品に含まれるイソフラボン平均含有量》

豆乳 (200mL)	50mg	豆腐 (半丁)	30mg
大豆 (30g)	42mg	油揚げ (50g)	20mg
納豆 (1P45g)	33mg	味噌 (20g)	10mg

厚生労働省HPより

*イソフラボンの1日

摂取目安量は50mg

(閉経後の女性では70~75mg)





朝食



POINT

血清コレステロール値を低下させる豆腐、味噌、豆乳を使用したレシピにしました。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈ご飯〉

米飯 …………… 150g

〈みそ汁〉

豆腐 …………… 20g
 人参 …………… 15g
 玉葱 …………… 10g
 若布(乾燥) …………… 1g
 みそ …………… 10g
 だし …………… 120mL

〈卵焼き〉

卵 …………… 35g
 味付けのり …………… 1枚
 砂糖 …………… 1g
 塩 …………… 0.2g
 青じそ …………… 1g

〈きんぴらごぼう〉

牛蒡 …………… 40g
 人参 …………… 20g
 白ごま …………… 0.5g
 砂糖 …………… 1g
 濃口しょうゆ …………… 4g
 ごま油 …………… 2g

〈豆乳プリン〉

豆乳 …………… 100mL
 卵 …………… 25g
 砂糖 …………… 12g
 バニラエッセンス …… 少々
 チェリー缶 …………… 1ヶ
 みかん缶 …………… 2粒

作り方

■豆乳プリン

- ①ボウルに卵と砂糖を入れて泡が立たないように混ぜる。
- ②豆乳を加え砂糖をよく溶かす。
- ③ざるで濾して、容器に入れる。
- ④鍋に容器を並べ、容器の半分より上まで熱湯を入れる。
- ⑤鍋に蓋をして弱火で7分、火を消して15分そのまま放置する。
- ⑥容器を鍋から取り出して、冷やして出来上がり。



~大豆製品レシピ~

〈おろし納豆〉

納豆 …………… 1p
 大根おろし …………… 40g
 しょうゆ …………… 3g



〈冷奴〉

豆腐 …………… 1/4丁
 葱 …………… 少々
 しょうゆ …………… 3g



〈きなこ豆乳〉

豆乳 …………… 200mL
 きな粉 …………… 5g

〈厚揚げ焼〉

油揚げ …………… 1/2枚
 しょうゆ …………… 2g



栄養量

●エネルギー	550kcal	●たんぱく質	19.2g
●脂質	12.3g	●炭水化物	88.5g
●食塩	2.3g	●食物繊維	5.3g

1食あたりの価格 95円



昼食



POINT

抗酸化作用のある
リコピンを含む
トマトを使用しました。



〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈きのこクリームパスタ〉

- スパゲッティ(乾燥) …… 70g
- しめじ …… 30g
- えのき …… 25g
- しいたけ …… 30g
- 低脂肪牛乳 …… 20g
- 生クリーム …… 10g
- 小麦粉 …… 20g
- 塩 …… 1.2g
- パセリ …… 少々

〈カプレーゼ〉

- モzzarellaチーズ …… 30g
- トマト …… 60g
- バジル …… 少々
- 黒こしょう …… 少々
- オリーブ油 …… 5g

〈果物〉

- スモモ …… 1個
- キウイフルーツ …… 1/4個
- 梨 …… 1/6個

抗酸化作用とは…

食品添加物や喫煙、ストレスなどは人の体を酸化してしまします。その酸化は動脈硬化や生活習慣病、老化の原因となり、それを防ぐ作用のことです。緑黄色野菜に多く含まれます。



アレンジアドバイス

【飽和脂肪酸の摂取を減らす方法】

- ① クリームパスタにバターを使用しない。
- ② 牛乳は低脂肪牛乳を使用する。

約2g(1%E)の飽和脂肪酸を減らすことができます！



さらに…

- ① カプレーゼのモzzarellaチーズを豆腐に変えると

飽和脂肪酸の摂取量減少。
イソフラボンの摂取増加。



- ② 旬の果物を取り入れて抗酸化作用のあるビタミンCを摂取。



栄養量

●エネルギー	614kcal	●たんぱく質	23.4g
●脂質	20.0g	●炭水化物	86.0g
●食塩	2.0g	●食物繊維	7.4g

1食あたりの価格 383円

夕食



POINT

n-3系脂肪酸を多く含む旬のさんまを使用しました。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈栗ごはん〉

米飯……………150g
 栗……………20g
 塩……………0.8g
 黒ごま……………0.1g

〈さんまの塩焼き〉

さんま……………60g
 塩……………0.4g
 油……………3g
 大根おろし……………20g
 かぼす……………1/2個

〈含め煮〉

えび……………20g
 さつまい……………30g
 なす……………40g
 さやえんどう……………5g
 砂糖……………2g
 みりん……………1g
 濃口しょうゆ……………5g

〈柿なます〉

柿……………40g
 胡瓜……………30g
 はるさめ(乾燥)……………5g
 砂糖……………1g
 塩……………0.4g
 酢……………4g



ワンポイント
アドバイス

特定保健用食品を
使用してみましょう

「コレステロールが高めの方」
 「食後の血中中性脂肪が上昇しないまたは
 身体に脂肪がつきにくい」

このような記載がある食品を選んで
 摂取することもおすすめです。



栄養量

●エネルギー	570kcal	●たんぱく質	20.2g
●脂質	17.8g	●炭水化物	79.5g
●食塩	2.5g	●食物繊維	4.0g

1食あたりの価格 380円

1日の
栄養量

■エネルギー	1,734kcal	■たんぱく質	62.8g
■脂質	50.1g	■炭水化物	254.0g
■ビタミンD	14.0μg	■ビタミンC	90mg
■飽和脂肪酸	12.9g(6.7%E)	■n-3系脂肪酸	3.1g
■食塩	6.8g	■食物繊維	16.7g

1日当たりの価格：858円

(※価格は地域によって差があります)