

Healthy
Recipe Book
For a better life

enJOY


おいしくて健康的
こだわりのいたわりレシピ

ステロイド服用患者さんにオススメ

enJOY



すべての革新は患者さんのために

 中外製薬株式会社

 ロシュ グループ

ENS0141.01
2023年9月作成

主治医から、食事制限の指示などを受けている場合は、それらに従って調理しましょう



INDEX

おいしくて健康的 こだわりのいたわりレシピ

ステロイド服用中にみられる合併症について …… P2

料理を楽しむためのヒント

盛り付け&テーブルメイク …… P3

ちょっと便利なグッズ …… P5

合併症ごとのオススメのレシピ

塩茹で豚キャベツ …… P7

トマトの和サラダ …… P8

アジの薬味和え …… P9

豆腐の南蛮漬け …… P10

生春巻き …… P11

照り焼きたれの豆腐ハンバーグ …… P12

アボカド納豆しらす丼 …… P13

きのこお豆のスープ …… P14

栄養成分値は「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」の数値をもとに算出しています。
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html (2023年7月閲覧)

おいしくて健康的 こだわりのいたわりレシピ

ステロイド服用中にみられる合併症について

視神経脊髄炎スペクトラム障害 (NMOSD) の治療では多くの場合、ステロイド薬が使用されます。ステロイド薬は、NMOSDの進行を抑えたり、再発を予防したりするために欠かせないものですが、長期的に服用することで高血圧や高脂血症、糖尿病、骨粗しょう症などの合併症がみられることがあります。

これらの合併症では、栄養バランスを意識した健康的な食事をとることが大切です。といっても、そんなに難しく考えることはありません。

「野菜を多めにとる」「コレステロールに気をつける」「塩分を控えめにする」「食物繊維の多い食品をとる」「いろいろな食品を食べる」「塩をはかる」「旨味・薬味・風味を利用する」などちょっとした工夫をしてみましょう。

それぞれの合併症ごとに、オススメのレシピを紹介するので参考にしてくださいね。

新潟大学脳研究所 脳神経内科 **柳川香織 先生**

専門分野は脳神経内科。現役の医師でありながら料理研究家でもある柳川先生。いつものごはんをちょっと美味しくする方法をまとめた著書「簡単ひと手間共働きごはん」「カラダにうれしい毎日ごはん。」のほか、Instagramでもレシピを公開しています。



日々の食事は、体調を整えることはもちろん、こころも元気にしてくれます。食べる時間だけでなく、お料理を作る時間も楽しみたいですね。手軽に作れて美味しく、からだにもやさしいレシピをご紹介します。

料理を楽しむ! 見た目も華やか! /

料理を楽しむためのヒント

盛り付け&テーブルメイク

料理する側も味わう側も素敵な料理と一緒に楽しみたいですね。盛り付けやテーブルメイクにひと手間くわえて、より豊かなひとときを過ごしてみませんか。料理をより引き立たせる秘訣をお伝えします。

盛り付けのポイントは“色・高さ・余白”の3つ

1 色を選ぶ

料理を盛り付けるお皿の「色」を選んでみましょう。例えば、白はシンプルでどんな料理も映えて美味しそうに見せてくれますし、黒は高級感を演出できます。また、柄ものの器はシンプルな料理を華やかに見せてくれます。お皿選びのポイントは、なるべく料理がはっきり目立つ色を選ぶことです。

2 高さを出す

盛り付けるときは「高さ」を出すと見栄えがよくなります。パスタやサラダ、煮物などは中央を高くして盛り付けてみましょう。刻みのりや白髪ねぎ、ハーブなどをこんもりと山型にトッピングするのもオススメです。

3 余白を意識する

食器の「余白」を意識して盛り付けることも大切です。大皿にたっぷり盛り付けて余白を少なくすると、カジュアルでハイボリュームな印象になりますし、大きめのお皿の中央にメイン料理をのせ、余白を多くするとレストランで出される一皿のような雰囲気になります。ふだんの食卓では「3~4割ほどの余白」を意識するとバランスよく見えますよ。



テーブルメイクは “ランチョンマット”でひと工夫

食卓を彩る手軽なグッズとして、ランチョンマットを取り入れてみませんか? 敷くだけでテーブルの雰囲気をグッと変えることができます。色や柄、形、素材などのバリエーションが豊富にあるので、その日のメニューや気分に合わせて、また季節や食事の時間帯によって、自由にセレクトする楽しみも生まれます。洗濯機で丸洗いできる布製、拭くだけで汚れが落ちるシリコン製やプラスチック製など、お手入れが楽で便利に使えるタイプがあるのもうれしいですね。

料理を楽しむ! 調理を楽に!

料理を楽しむためのヒント

ちょっと便利なグッズ

料理を楽しむためにも、調理はできるだけ楽にしたいですよね。そんなときに活躍するちょっと便利な調理グッズをお伝えします。

プッシュ式 万能調味料入れ

容器を傾けて上部のシリコンゴム製のフタを押すことで、小さじ半分ぐらい(約2.5mL)の調味料を出すことができます。ガラス製容器なので、油や酢などを入れることも可能です。



計量ポットさじかげん

容器を傾けて側面のへこんだ部分を押しさえると、1プッシュで約10ccまたは15ccの調味料を出すことができます。しょうゆ、酒、酢などのほか、ドレッシングも入れられます。



UD(ユニバーサルデザイン) グリップ包丁

切るときの姿勢や持ち方に応じて、ハンドルの向きを上下で付け替えができるほか、角度も調節できます。テコの原理で刃に力が伝わりやすいため、手首にかかる負荷が少なく、切りやすい包丁です。



高血圧にお悩みの方

Doctor's
Advice

1%の塩水(パスタを茹でるときと同じぐらい)で野菜を茹でると全体にほんのり塩味が付き、野菜の甘みも増すので、その後の味付けに使う調味料は少しく済みます。薄味に慣れてきたら、これだけで食べても美味しく感じます。また、サラダにツナ、鰹節など旨味のある食材を入れると、ドレッシングの量が抑えられるメリットもあります。

塩茹でて
調味料を控えめに!



1人分	
エネルギー	148kcal
タンパク質	12.3g
脂質	7.7g
炭水化物	7.8g
食塩相当量	0.7g
カリウム	437mg
カルシウム	70mg
マグネシウム	35mg

旨味食材で
ドレッシングの
量をカット!



1人分	
エネルギー	110kcal
タンパク質	9g
脂質	4.6g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	0.6g
カリウム	607mg
カルシウム	57mg
マグネシウム	34mg

塩茹で豚キャベツ



〈材料〉2人分

- キャベツ…………… 1/4個
- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)…… 100g
- 生姜…………… 1片または
チューブ生姜10g程度
- 塩…………… 適量
- めんつゆ(2倍濃縮)…………… 小さじ1~2
- いりごま…………… 適量

〈作り方〉

1. キャベツを一口大に切る。
2. 鍋にたっぷりとお湯を沸かし、湯量の1% (お湯1Lであれば小さじ2) の塩を加える。沸騰したらキャベツを入れ、1分ほど茹でてザルにあげる。
3. 豚肉も同様に、塩を入れたお湯に広げながら入れて静かに茹で、キッチンペーパーにのせて水気を切る。
4. 2.と3.、すりおろした生姜、いりごま、めんつゆで和える。

POINT しびれや痛みがある方は「UDグリップ包丁」を使うと、キャベツなどの硬い部分も切りやすくなりますよ。めんつゆと生姜で和えるほかに、鰹節をのせて、お好みでしょうゆかポン酢しょうゆ、ごま油をかけるのもオススメ。

作り動画は
こちらから!



トマトの和サラダ



〈材料〉2人分

- トマト…………… 1個
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- サニーレタス…………… 3~4枚
- ツナ缶…………… 1缶
- 鰹節…………… 1パック(4g)
- ポン酢しょうゆ…………… 小さじ1~2
- ごま油…………… 小さじ2

〈作り方〉

1. トマトは一口大に切る。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水分をしっかり絞る。サニーレタスは一口大にちぎる。
2. ボウルに1.を入れ、ごま油とポン酢しょうゆで和える。
3. 器に2.を盛り、ツナ(油は切る)、鰹節をのせる。

POINT 調味料は、最後にかけるのではなくあらかじめ和えておくと、全体に味がいきなり少量で済みますよ。調味料の計量は「プッシュ式万能調味料入れ」を使うと便利です。材料どおりでなく、いろいろな野菜で作れるので、春菊などの葉もの野菜や千切りにした大根でもよく作ります。ツナの代わりにしらすを使うのもオススメ。

作り動画は
こちらから!



高脂血症にお悩みの方 糖尿病の方にも!

Doctor's
Advice

アジの薬味和えは、青魚で作る「なめろう」のようなもの。お刺身なら油を使わず、そのまま食べられるので、魚を手軽にとることができます。下処理済みなので、手を加えるのも簡単ですね。木綿豆腐を使った南蛮漬は、カロリーを抑えつつ食べ応えと満足感を得られます。お肉や魚だけでなく、豆腐も意外と南蛮漬に合いますよ。



刺身用を使って
手軽に本格的な味を

1人分	
エネルギー	114kcal
タンパク質	12.4g
脂質	5.7g
炭水化物	2.2g
食塩相当量	1g
ビタミンC	3mg
ビタミンE	0.9mg



木綿豆腐でカロリーは
抑えて満足感アップ

1人分	
エネルギー	157kcal
タンパク質	6.2g
脂質	8.2g
炭水化物	13.7g
食塩相当量	1g
ビタミンC	6mg
ビタミンE	0.8mg

アジの薬味和え



〈材料〉2人分

- アジ(刺身用) …… 100g
- 生姜 …… 1片
- みょうが …… 1本
- 青ねぎ …… 2本
- 味噌 …… 小さじ1
- 卵黄 …… 1個分
- いりごま …… お好みで
- しょうゆ …… お好みで

〈作り方〉

1. 生姜はみじん切り、みょうがと青ねぎは小口切りにする。
2. アジは小さめの角切りにし、1.と味噌を加えて和える。
3. 食べるときに卵黄をのせて、お好みでいりごまを散らし、しょうゆをかける。

POINT 「プッシュ式万能調味料入れ」にしょうゆを入れておくと、仕上げのちょっとした味付けに役立ちます。

作り方動画は
こちらから!

豆腐の南蛮漬け



〈材料〉4人分

- 木綿豆腐 …… 1丁
- 玉ねぎ* …… 1/2個
- ピーマン* …… 1/2個
- にんじん* …… 1/8本
- 生姜* …… 1片
- *野菜は合計で200g程度
- 片栗粉 …… 適量
- サラダ油 …… 適量
- 水 …… 100cc
- 酢 …… 大さじ3
- しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- A** 砂糖 …… 大さじ2
- 昆布 …… 3cm角1枚
- 赤唐辛子(輪切り) …… 適量

〈作り方〉

1. 保存容器に**A**を入れる。 ※酸味が苦手な場合は耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で1~2分加熱しておく。
2. 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水分を絞る。ピーマン、にんじん、生姜は千切りにする。切った野菜を1.に入れる。
3. 豆腐はしっかりと水切りしてから食べやすい大きさに切って水分を拭く。片栗粉を薄くまぶし、多めのサラダ油(フライパンの底から1~2cm程度)で衣が色づくまで揚げ焼きする。
4. 揚げたての3.をすぐ2.に入れる。野菜を豆腐の上ののせ、粗熱が取れたら冷蔵庫で半日以上冷やして味を馴染ませる。

POINT にんじんなど硬いものは「UDグリップ包丁」を使うと楽に切れます。
Aの調味料の計量では、「計量ポットさじかげん」も役立ちますよ。

作り方動画は
こちらから!

高脂血症・糖尿病にお悩みの方

Doctor's
Advice

ハンバーグのひき肉の半量ほどを豆腐に置き換えることで、カロリーと脂質を抑えることができます。いつものサラダがマンネリ化したら、生春巻きにすると気分が変わって楽しいですよ。意外とどんな野菜でも作れます。いつものサラダの具をライスペーパーで巻けば、もう「生春巻き」です。



1人分	
エネルギー	198Kcal
タンパク質	15.6g
脂質	3.5g
炭水化物	25.8g
食塩相当量	0.92g
ビタミンC	14mg
ビタミンE	1.5mg

簡単、綺麗、
野菜たっぷり
一石三鳥!



木綿豆腐で
カロリーカット!

1人分	
エネルギー	363kcal
タンパク質	23.9g
脂質	22.6g
炭水化物	12.4g
食塩相当量	2.1g
ビタミンC	2mg
ビタミンE	0.9mg

生春巻き



〈材料〉2人分

- ライスペーパー(生春巻きの皮)..... 4枚
- 茹で海老..... 4尾
- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)..... 4枚
- 青ねぎ..... 2本
- サニーレタス..... 2枚
- 好みの野菜..... 適量
- きゅうり、大葉、みょうが、レンジで加熱したもやし、パクチーなど
- スイートチリソース..... 適量
- 和風 梅ドレッシング 以下の材料を混ぜる
- 梅干し(種は取り除いて包丁でたたく) 1~2個
- めんつゆ..... 大さじ2
- オリーブオイル..... 大さじ1/2

〈作り方〉

- 鍋にたっぷりとお湯を沸かし、湯量の1% (お湯1Lであれば小さじ2) の塩を加える。豚肉を広げながら入れて静かに茹で、キッチンペーパーにのせて水気を切る(p7の「塩茹で豚キャベツ」と同じ手順)。きゅうりやみょうがなどの野菜は千切りに、青ねぎは1/3~1/2の長さに切る。サニーレタスは一口大にちぎる。
- ライスペーパー(生春巻きの皮)を水にさっとくぐらせ、上にサニーレタス、大葉など好みの野菜、茹で海老と豚肉をのせる。両端を折り込んで一折りしたら、青ねぎを置いて最後まで巻く。
- 食べやすい大きさに切り分け、スイートチリソースを添える。

POINT

ドレッシング作りでは、「計量ポットさじかげん」や「プッシュ式万能調味料入れ」が役立ちます。豚肉の代わりに細切りのハムや焼き豚、スモークサーモンを使用してもOK。パクチーが苦手な方は、みょうがや大葉で和風生春巻きに。スイートチリソースの代わりに和風 梅ドレッシングもピッタリ。

作り方動画は
こちらから!



照り焼きたれの豆腐ハンバーグ



〈材料〉2~3人分

- 木綿豆腐..... 300g
- 合いびき肉..... 200g
- 玉ねぎ..... 1/4個
- 生パン粉..... 1/4カップ
- 味噌..... 小さじ1
- 塩..... 小さじ1/4
- サラダ油..... 小さじ1
- 七味唐辛子..... 少々
- 水..... 50cc
- めんつゆ(2倍濃縮)..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ1
- 片栗粉..... 適量

〈作り方〉

- 豆腐はしっかり水切りしておく。玉ねぎはみじん切りにして塩ひとつまみ(分量外)をふって10分おき、水分をしっかり絞る。
- ボウルに1.と合いびき肉、生パン粉、味噌、塩を入れてよく混ぜる。生地がやわらかすぎる場合はパン粉を適量追加する。
- 8等分にして平らな楕円形に丸め、中央をくぼませる。時間があれば冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- フライパンを中火で熱してサラダ油を加え、3.を入れて片面を2分焼く。裏返したらフタをして弱火にし、約5分蒸し焼きにする。中央がふっくらして水分がほとんどなくなったら取り出す。
- フライパンをさっと拭き、合わせたAを加えて火にかけ、ひと煮立ちさせ、とろみをつける。
- 4.を器に盛り、5.のたれをかける。お好みで七味唐辛子をふる。

POINT

具材にひじきや根菜を加えるとさらに美味しく!

作り方動画は
こちらから!



骨粗しょう症にお悩みの方 糖尿病の方にも!

Doctor's Advice

ごま油の風味が食欲をそそるアボカド納豆しらす丼は、切っただけのお手軽メニューで、タンパク質やカルシウム、大豆イソフラボンをとることができます。きのこお豆のスープは食物繊維が豊富な一品。最後のチーズは、味のポイントになるだけじゃなく、カルシウムがしっかりとれる食材。加えて、きのこはカルシウム吸収や骨形成に必要なビタミンDが豊富。ひき肉は肉団子にせず、軽かつまんで手で入れるだけなので簡単ですよ。

カルシウムたっぷり
おなかも満足!



1人分	
エネルギー	630kcal
タンパク質	15.7g
脂質	34.4g
炭水化物	65.8g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	99mg

食物繊維
たっぷり



1人分	
エネルギー	139kcal
タンパク質	12.1g
脂質	7.8g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	0.7g
カルシウム	53mg

アボカド納豆しらす丼



〈材料〉2人分

- アボカド…………… 1個
- 納豆…………… 1パック
- しらす…………… 20g
- 大葉…………… 4枚
- 卵黄…………… 2個分
- ごはん…………… 適量
- いりごま…………… 適量
- ごま油…………… 適量

〈作り方〉

1. アボカドは種と皮を除いて角切りにする。納豆は付属のたれがあれば入れて混ぜておく。
2. 器に盛ったごはんにあボカド、納豆、しらす、手でちぎった大葉のをせ、中央に卵黄のをせる。いりごま、ごま油をかける。

きのこお豆のスープ



〈材料〉2人分

- 大豆(蒸しまたは茹で)…………… 50g
- エリンギ(好みのきのこ)…………… 100g
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- 鶏ひき肉(むね肉)…………… 50g
- オリーブオイル…………… 小さじ2
- 水…………… 300cc
- 塩・こしょう…………… 各適量
- 好みのチーズ…………… 適量

〈作り方〉

1. エリンギは食べやすい大きさ、玉ねぎは角切りにする。
2. 鍋を中火で熱してオリーブオイルを加え、玉ねぎとエリンギを炒める。しんなりとしたら水と大豆を加えてフタをする。沸騰したら弱火にして5分煮る。
3. 鶏ひき肉を軽くひとつまみとって小さくふんわりまとめながら加え、さらに5分煮る。
4. 塩・こしょうで味をととのえる。
5. 器に盛り、チーズを(グレーダーなどで)おろしてかける。(角切りチーズでもOK)

POINT

料理の仕上げに使うごま油は「プッシュ式万能調味料入れ」に入れておくのもいいですね。納豆のたれとしらすの塩味で味付けは十分ですが、お好みでしょうゆを少しかけても◎。ワサビや柚子こしょう、食べるラー油などをプラスするのもオススメ。

作り方動画はこちらから!



POINT

塩・こしょうで味付けする際に、お好みでコンソメを少し加えるのもオススメ。

作り方動画はこちらから!

