

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだ Plus

プラス

2015.07

“消化のよい食べ物”

特集



消化のよい食べ物

消化のよい食べ物。

風邪や夏バテで胃腸が弱っているときは、できるだけ消化のよい食べ物を選びたいものです。しかし、毎日「おかゆ」では飽きてしまいますし、栄養バランスも気になります。胃腸にやさしく、栄養バランスの良い食べ物や食べ方についてご紹介いたします。

主食



- 穀類**
 - おかゆ
 - やわらかいごはん
 - 煮込みうどん
 - 雑煮
 - パンがゆ
 - トースト
- いも類**
 - さといもの煮物 (やわらかく煮たもの)
 - マッシュポテト
 - 長芋のとろろ

主菜



- 魚介類**
 - 煮魚
 - 刺身
 - 蒸し魚のあんかけ
 - みそ煮、たらちり鍋
 - サケのクリーム煮

【ポイント】脂肪の少ない白身魚などを使用すると良いでしょう。
(例) カレイ、ヒラメ、タラ、サケ、はんぺん
- 豆類**
 - 湯豆腐
 - 冷奴
 - 白和え
 - 炒り豆腐
 - 納豆
 - 田楽
- 肉類**
 - ロールキャベツ
 - 蒸し鶏
 - ひき肉団子
 - そぼろ煮
 - 鶏ささみのホイル焼き

【ポイント】脂肪の少ない肉やそれらのひき肉を使用すると良いでしょう。
(例) 鶏肉(皮なし)、豚や牛のもも肉、ひれ肉など
- たまご類**
 - 茶わん蒸し
 - 半熟卵
 - スクラブルエッグ
 - 卵とじ煮
 - 卵豆腐
 - プレーンオムレツ
- 牛乳・乳製品**
 - ミルク煮
 - クリームシチュー
 - グラタン
 - チーズ

副菜



- 野菜**
 - お浸し
 - 温野菜
 - おろし煮
 - みそ煮
 - あんかけ
 - ふろふき大根
 - ポタージュスープ

【ポイント】繊維質の少ない野菜を選び、やわらかく調理すると良いでしょう。
(食品例) ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、白菜、だいこん、かぶ、きゃべつ、たまねぎ、なす

その他



- 果物**
 - バナナやモモ(生)
 - コンポート
 - すりおろしりんご
 - フルーツゼリー
 - 果物の缶詰

※病態により食事が異なりますので、医師の指示を守りましょう。

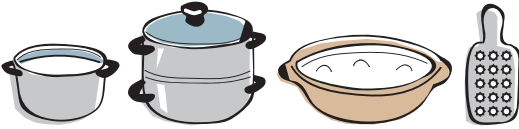



1食の中で「主食」「主菜」「副菜」を揃えた献立にすると、栄養バランスが良くなります。胃の負担を軽減するため、ゆっくりよく噛んで食べましょう。



消化のよい調理法

ゆでる、蒸す、煮る、すりおろすなどが良いでしょう。逆に、加熱することで食感が硬くなったり、油を多く使う調理法(焼く・炒める、揚げる)は不向きです。

消化の良い調理法	避けたい調理法
<p>ゆでる、蒸す、煮る、すりおろす</p> 	<p>焼く・炒める、揚げる</p> 

気をつけたい食品 胃の粘膜を刺激する食品や胃酸の分泌を高める食品には気をつけましょう。

胃に負担をかけるもの	食品例
香辛料	唐辛子、からし、わさび、カレー
酸味の強いもの	酢、レモン、梅干し
味の濃いもの	漬物、餡(ぜんざいやお汁粉)、チョコレート
カフェインを多く含むもの	抹茶、コーヒー、紅茶、ココアなど
アルコール	ウイスキー、焼酎、日本酒、ビールなどアルコール飲料全般



“消化にいい”レシピ

はんぺんと青菜のごま豆腐和え

野菜をやわらかくゆでた消化の良いレシピです。ごま豆腐を使用することで、のど越しが良くなめらかな食感になります。食欲がない時にもおすすめです。

[1人分の栄養価]

エネルギー ……98kcal
たんぱく質 ……7.1g
脂質 ……2.6g
炭水化物 ……12.1g
塩分 ……1.5g

●材料(2人分)

- ・はんぺん ……1/2枚(50g)
- ・ほうれん草 ……小1/2束(100g)
- ・にんじん ……30g
- ・ごま豆腐(市販) ……80g
- ・薄口しょうゆ ……大さじ1/2
- ・砂糖 ……小さじ1/2

POINT

野菜を小さめに切ることで、胃の負担を軽減できます。

●つくり方

- ①はんぺんは2cm角に切ります。ほうれん草はゆでて水気をよく絞り、2cmの長さに切ります。にんじんは千切りにし、やわらかくゆでます。
- ②ごま豆腐をボールに入れて泡だて器でつぶし、薄口しょうゆと砂糖を入れて混ぜます。
- ③②の中に①の材料を入れ、混ぜあわせてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。