

N S T LETTER



胃腸の調子が悪い時の食事



1 消化の良い食品や調理方法を選びましょう

食物繊維や脂肪が少ない食品をやわらかく調理しましょう

<消化しやすい料理および食品>

穀類	粥、おじや、雑炊、煮込みうどん、フレンチトースト、やわらかいパンなど
卵	半熟卵、茶わん蒸し、卵豆腐、炒り卵、温泉卵、スクランブルエッグ、ふわふわ卵など
魚類	たい、ひらめ、かれい、あじ、たら、まぐろ、さけ、かきなどの煮物・焼き物など
肉類	グラタン、シチュー、つくね煮、蒸し鶏、肉団子スープ煮、ロールキャベツ、など
乳製品	クリーム煮、シチュー、ババロア、牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリームなど
豆類	湯豆腐、煮奴、冷や奴、豆腐あんかけ、みそ煮、炒り豆腐、白和え、納豆、みそ汁、生揚げ含め煮など
いも類	そぼろ煮、粉ふきいも、クリーム煮、マッシュポテト、ポテトサラダ、とろろいもなど
野菜類	煮物、スープ煮、クリーム煮、煮浸し、卵とじ煮、みそ汁、あんかけなど
飲物	お茶、麦茶、紅茶、乳酸飲料、ジュースなど
菓子類	ビスケット、クッキー、キャンディー、カステラ、菓子パン、和菓子、ゼリーなど

2 胃酸の分泌を高める食品は、控えましょう

- 香辛料の多いもの
(こしょう・とうがらしなど) 
- 食塩の多いもの
(漬物・塩辛など) 
- 嗜好飲料  (アルコール・炭酸飲料・コーヒー・紅茶など)
- 甘味の強いもの
(煮豆・まんじゅうなど) 
- 酸味の強いもの
(酢の物・柑橘類) 

3 食事は、ゆっくりよくかんで食べましょう

4 冷たいものは、一気に飲まないようにしましょう

5 食後は、休息をとりましょう

生活習慣上の注意点

胃腸の調子は日頃の生活習慣と関連が深いと言われています。
次の事を心掛けた生活をしましょう。

- 規則正しく生活する
- 就寝前の食事はできるだけ避けましょう
- 栄養バランスの良い食事を心がけましょう
- 暴飲・暴食は避けましょう
- 睡眠を十分にとり、疲労の蓄積を避けましょう
- たばこは止めましょう
- 適度な運動をしましょう

