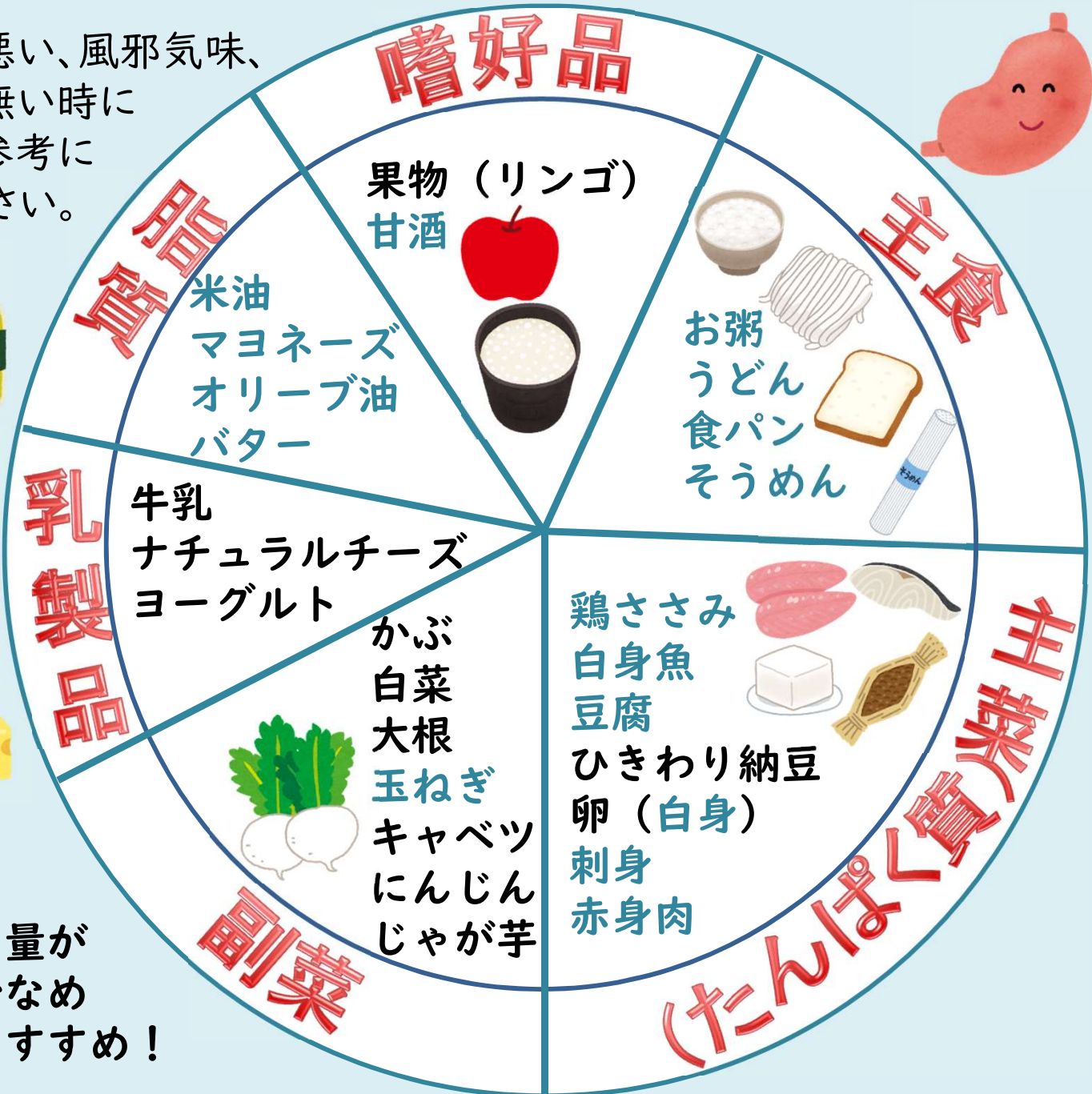
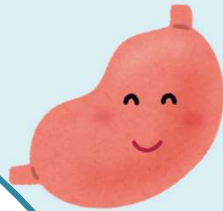


胃腸にやさしい食事

～胃腸に優しい食材表～

大誠会だより（栄養編）5月号

体調が悪い、風邪気味、
食欲が無い時に
食事の参考に
してください。



青字は
リンや
カリウム量が
比較的少なめ
なのでおすすめ！

～食事の工夫～

- ・できるだけ細かく切り、よく噛んで食べる
- ・やわらかく加熱調理する→蒸し・茹で・煮る
- ・味付けは薄めにする
- ・発酵食品を食べる



～胃腸にやさしい理想の食事例～

朝食

目玉焼きトースト
ヨーグルト



昼食

煮込みうどん
ほうれん草浸し
りんご



夕食

白身魚ホイル焼き
卵粥
プリン



注意 胃腸にやさしくない食事

