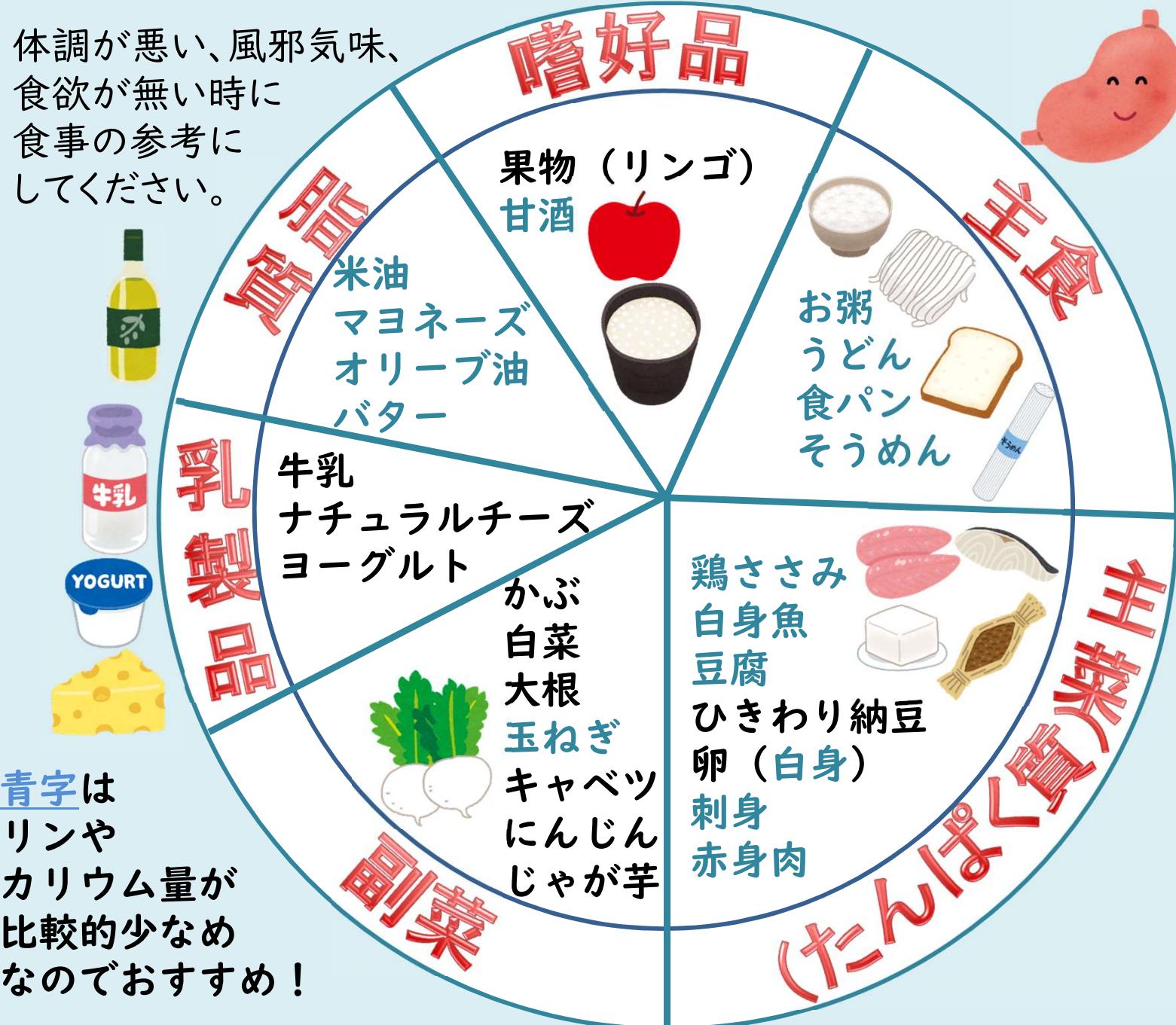


胃腸にやさしい食事

～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

嗜好品

柑橘類, アルコール
コーヒー, 炭酸飲料
紅茶, 濃い緑茶
冷たい飲み物



脂肪

揚げ物
天ぷら
ラード



調味料

こしょう
唐辛子



漬物
酢の物
甘い煮豆
纖維の多い野菜
(筍, ごぼう,
セロリ)

副菜

カレー
ラーメン
パスタ
チャーハン

主食

中華料理
鶏の皮
脂身の多い肉
油揚げ
干物



(たんぱく質)

主菜(たんぱく質)

胃腸の調子が
悪い時は、極力
避けましょう