

1月

胃腸の調子を整える

おなかに優しい食事

1人分栄養価

470 kcal

塩分 2.1g



献立

- ★鶏肉とネギの生姜雑炊
- ★柚子味噌ふろふき大根
- ★ブロッコリーの白和え
- ★キャベツと桜エビのナムル



胃腸にやさしい食事ポイント

- ・消化のしやすい食品・調理方法を選ぶ → 食品 … お粥、うどん、白身魚、脂の少ない肉(鶏肉、赤肉)、豆腐、牛乳、ヨーグルト、繊維の少ない野菜(ほうれん草、白菜)、じゃがいも、バナナ、りんご
調理方法 … 柔らかく茹でる、炊く、煮る、油は控えめに
- ・胃酸の分泌を高める食品は控える → 香辛料の強いもの、甘味の強いもの、塩分の多いもの、酸味の強いもの、嗜好飲料(アルコール、炭酸、コーヒー、紅茶)