

9月

# 夏の疲れた身体に 胃腸にやさしい食事

1人分栄養価

572 kcal

塩分 1.8g



## 献立

- ★鶏肉のみぞれ煮
- ★長いもとオクラの海苔和え
- ★カボチャのゴマ煮
- ★豆腐と焼きネギの卵スープ
- ★大葉ご飯(150g)

## 胃腸にやさしい食事ポイント

夏の暑い日は胃腸にも負担をかけます。胃が重たいと思ったときは、軟らかい物、食物繊維の少ない物、胃の停滞時間の短い物を選びましょう。

また 油の多い揚げ物・中華料理、冷たいもの、刺激が強いものなどは避けましょう。

下の食品を組み合わせてバランスよく食べましょう。

胃腸にやさしい食品 → お粥、うどん、柔らかく煮た野菜、大根、長芋、オクラ、豆腐、卵、脂身の少ない肉、白身魚

疲労回復によい食品 → 豚肉、ゴマ、ネギ、大葉、カボチャ

