南山堂　栄養通信

夏号

NO.9

【お詫びと訂正】
レシピの補足文を
一部が修正しました。

今回のテーマは

胃腸炎について

夏は食中毒が起こりやすい季節ですね。食品の管理には十分注意しましょう。突然の腹痛や嘔吐や下痢などの症状が出る細菌やウイルスからの急性胃腸炎や慢性的な胃の痛みや むかつきなど、このような時のお食事はどうしたらいいのでしょうか？
長引く症状で栄養状態が悪くならないよう注意していきましょう。

NANZANDO HOLDINGS

胃腸の調子が悪い時の食事はどうすればいいの？

1、消化の良いものを食べましょう！

食品によって胃の中の滞留時間に差があります。胃に負担をかけないように、滞留時間が短い食品を選んで食べましょう。

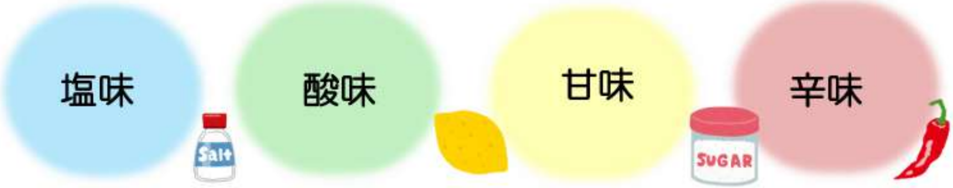
脂肪分を多く含むほど消化に時間がかかります。肉類の脂や揚げ物には注意が必要です。調理法や食べる分量によっても消化時間は変わりますのでご留意ください。

2、よく噛んで、回数を分けて食べましょう

ゆっくりとよく噛むことで唾液を出し消化を助けます。また、少量ずつ食べる事で胃の負担を減らすことが出来ます。胃の働きが悪い時はなるべく回数を分けて食べましょう。食後３０分はゆっくり休むことも大切です。

3、味付けは薄味にしましょう

胃を刺激するような「‥‥すぎる」強い味付けには気をつけましょう。



4.飲み物にも注意しましょ

カフェインやアルコールや炭酸などは胃を刺激して、胃液の分泌を高める作用があります。胃の調子が整うまでは控えましょう。また冷たすぎ、熱すぎるものにも気を付けましょう。

5.調理法も工夫しましょう！

野菜・芋・海藻類などを調理するときはあらかじめ繊維を断ち切ったり、皮や筋を除いたりして、消化が良くなる工夫をしましょう。揚げたり、炒めたりと油を多く使う調理法は消化に時間がかかりやすくなります。ゆでる、煮る、蒸すなど、よく加熱することで消化を助けましょう。

6.栄養価の高いものを食べましょう

胃腸の調子が悪く食事が進まない時は、低栄養になりがちです。消化がよく栄養価の高いものを食べましょう。たんぱく質やビタミン・ミネラルは欠かさないように心がけましょう。また、水分補給は忘れないようにしましょう。

下痢や嘔吐の時はどうしたらいいの？

１・飲食は吐き気がおさまるまで待ちましょう。

吐き気が酷い時は症状が落ち着くまで飲食は止めましょう。大量の嘔吐や下痢の後は脱水症状を起こすことがあります。少しずつでもいいので、しっかりと水分補給をしていきましょう。経口補水液（電解質を含んだスポーツドリンクやイオン飲料）がおすすめです。

２・食事は消化の良いものを少しずつ‥‥

嘔吐後の食事は消化が良くやわらかい流動食からがおすすめです。嘔吐時はにおいにも敏感になりがちです。においの強いものや味の濃いものは避けましょう。量も少しずつから始め、身体の様子をみながら進めていきましょう。

万が一、嘔吐や下痢の症状が長引いたり、様子がおかしいと感じた時は必ず医療機関を受診しましょう。

胃腸の調子が悪い時のレシピ

うどん入り茶碗蒸し

1人分
176kcal

体力回復に必要なエネルギーを補給！栄養価が高い卵を食べやすくしました。
冷やして食べるのもおすすめです！

＜材料二人分＞
- ゆでうどん　１袋
- 卵　１つ
- めんつゆ（三倍濃縮）　大1と1/2
- 水　170ｃｃ
- ゆでたほうれん草（葉の部分）　適量

＜作り方＞

１・ほうれん草を細かく切っておく。

２・ゆでうどんは水でさっと洗い、食べやすい大きさに細かく切って器に半分ずつ入れておく。

３・卵・めんつゆ・水をよく混ぜ、濾す。

４・②の器に③の卵液を半分ずつ入れ、ほうれん草をのせる。

５・電子レンジ200ｗで18分加熱して完成です。(200w設定がない時は解凍モードを利用)

＊卵液の固まり具合をみながら加熱の調節をしてください。

＊胃の回復状態をみて、うどんを柔らかく下茹でしたり、細かく刻んだりしてください。

お腹に優しいすり流し汁

1人分
114　kcal

＜材料　二人分＞
- 長芋　130g
- 絹豆腐　120g (約1/3丁)
- ほうれん草　10ｇ(3-4枚)
- 水　300cc
- だしの素　小さじ1弱
- 塩　適量

＜作り方＞

１・豆腐を1センチ角程度の大きさに切る。
ほうれん草は1センチ程度に切り、下ゆでして絞っておく。

２・鍋に水を入れて沸かし、豆腐を入れてだしの素と塩で味をつけ、弱火で火にかけておく。

３・長芋の皮をむき、すりおろして、②に加えて弱火のままでさらに2～3分煮る。

４・塩で最後に味をととのえ、①のほうれん草を加えて完成です。