



# おなかにやさしい食べ物



おなかの調子が悪い時、どのようなものを食べたらよいかわからないという方も多いのではないのでしょうか。下痢や胃もたれ、ストレス、冷たいものの食べ過ぎなどで、おなかの調子が悪いと感じる時は胃腸に負担をかけず消化吸収されやすい食事を摂るよう心がけましょう。また、1回にたくさんの量を食べると胃腸に負担をかけるため、少量ずつゆっくりよく噛んで食べるとよいです。※症状が強い場合は医師に相談してください。

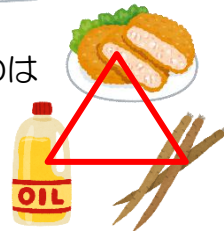


## お腹に負担をかけない食事



### ①消化されにくいもの、消化に時間がかかるものを避ける

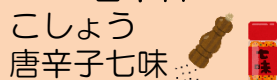
食物繊維の多いものは消化されにくく胃腸に負担となります。食物繊維の多いものは繊維を断ち切るように切り、やわわかく茹でると消化されやすくなります。油っぽいもの、生クリームやバターなどの脂肪分が多いもの、甘いものなどは、胃腸に負担をかけがちなので控えましょう。



### ②胃酸の分泌を高めるものは控える

以下の食品は胃腸粘膜に刺激を与え胃酸の分泌を高めやすいため控えめにしましょう。

#### 香辛料



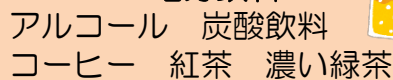
#### 食塩の多いもの



#### 酸味の強いもの



#### 嗜好飲料



### ③水分補給は忘れずに！

食事の摂れない状態が続く場合は、経口補水液やスポーツドリンクがおすすめです。冷えたものよりも常温のものを選ぶと、胃腸にかかる負担を減らすことができます。



## 消化によい食品と調理のポイント



食品名	おすすめの食品	おすすめの料理	気を付けたい食品・料理例
穀類 芋類	お粥・うどん・そうめん 食パン・じゃがいも 	雑炊・煮込みうどん トースト	玄米・赤飯・炒飯 菓子パン・パスタ・中華麺 
魚介類	白身魚・はんぺん・つみれ	煮魚・蒸し魚・鍋料理	干物・いか・たこ・貝・えび 脂の多い魚（うなぎ等） 
肉類	脂の少ない肉類 （赤肉・ささみ・皮なし）	つくね しゃぶしゃぶ	脂の多い肉（バラ等） ハム・ベーコン・豚カツ 
卵類	鶏卵 	卵豆腐・卵とじ 半熟卵・茶碗蒸し	固ゆで卵 生卵
大豆 製品	豆腐・高野豆腐・ひきわり納豆	湯豆腐 	煮豆・枝豆・油揚げ・がんもどき
乳製品	牛乳・ヨーグルト スキムミルク 	シチュー・ポタージュ	生クリーム 
野菜類	なす・キャベツ・たまねぎ かぶ・白菜・とうがん・トマト ほうれん草や小松菜の葉先	煮浸し やわらかい煮物 トマトやなすは皮をむく	ごぼう・セロリ・ニラ・たけのこ とうもろこし・きのこ・海藻 こんにゃく 
果物類	バナナ・りんご・桃・缶詰	すりおろし	キウイ・レモン・パイナップル