



胃腸にやさしい食事



1. 胃に負担をかけない食品や料理を選びましょう。

→消化・吸収に時間がかかり過ぎず、
粘膜を刺激したり胃酸を過剰に分泌させたりしないもの。



お粥や白米



うどんや
そうめん



油脂が
少ないパン



半熟卵・温泉卵・
茶碗蒸し・オムレツ等の
やわらかい卵料理



鶏ささ身・皮なし、
牛や豚のヒレ・もも等の
脂肪が少ない肉



たら・かれい等の**白身魚**
※症状が落ち着けば、
赤身や青背魚もOK！



豆腐・高野豆腐・
納豆・湯葉等の
加工した大豆製品



牛乳や
ヨーグルト等の
乳製品



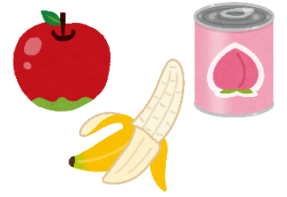
ほうれん草・人参等の
**食物繊維が少ない
緑黄色野菜**



キャベツ・大根等の
**加熱してやわらかく
なる淡色野菜**



長芋・じゃが芋等の
**食物繊維の
少ない芋類**



果物缶・
熟した果物

2. ゆっくりよく噛んで食べましょう。

→噛むことで胃への負担を減らすことができます。

3. 規則正しく、腹八分目にしましょう。

→食事を抜いて空腹状態が続くと胃壁が胃酸の影響で
荒れやすくなります。食べ過ぎは胃腸に負担をかけます。

4. 栄養バランスを整えましょう。

→たんぱく質、ビタミン、ミネラル等を補い、
胃粘膜の修復に必要な栄養素を摂取しましょう。

	消化の良い食品	消化の悪い食品
穀類	粥 軟飯 食パン 煮込みうどん	コーンフレーク 菓子パン そば ラーメン 焼きそば スパゲティ マカロニ もち
芋類	じゃが芋 里芋 長いも	さつまいも コンニャク 白滝
豆類	豆腐 高野豆腐 味噌	がんも 油揚げ おから 豆類
卵	卵豆腐 卵とじ	固ゆで卵 目玉焼き
乳製品	牛乳 ヨーグルト チーズ	下痢の時は✖ ヨーグルトは様子を見ながら
魚介類	白身魚(タラ カレイ ヒラメ)	脂ののった魚(イワシ サバ サンマ) イカ タコ かまぼこ類 干物 貝類
肉類	鶏ささみ	豚バラ 豚ロースなどの脂の多い肉 加工品(ハム ベーコン ウインナーなど)
野菜類	食物繊維の少ないもの (カブ 大根 キャベツ 人参 南瓜 カリフラワー 白菜 ほうれん草 チンゲン菜 小松菜)	繊維の多いもの (オクラ タケノコ ネギ キノコ レンコン ゴボウ もやし には 水菜 アスパラ ふき とうきび) 生野菜 漬物 海藻
果物	バナナ リンゴ 白桃 果物缶	みかん グレープフルーツ 梨 イチゴ スイカ アボカド はっさく マンゴー キウイフルーツ さくらんぼ 柿 パイナップル
油脂類		油脂類 揚げ物
菓子類	プリンゼリー ポーロ ウエハース カステラ	ケーキ類 せんべい ナッツ チョコレート
飲み物	湯冷まし 麦茶 牛乳 乳酸飲料	コーラ サイダー コーヒー 紅茶

胃腸が弱っているときは、**香辛料**を含んでいるものや、**海藻類、漬物、塩辛類、乾物類**などは消化に悪いので避けましょう。

