

年末年始の疲れをリセット！ 胃腸にやさしい食生活

年末年始は何かとご馳走を食べる機会が増え、食べ過ぎや飲み過ぎから胃腸の調子を崩しがちになります。疲れた胃を休めるために胃腸にやさしい食生活を送り、今年もいきいきと活動的な生活を目指しましょう。



胃腸にやさしい食生活のコツ



腹八分目に

満腹まで食べると胃に負担がかかります。「もう少し食べられるかな」と感じるくらいが腹八分目の目安です。

これは、肥満を予防する食べ方でもあります。

よく噛んで食べる

よく噛むことで、食べ物が小さくなり胃への負担が軽くなります。さらに、唾液を始めとする消化液の分泌が増え、消化能力が高まります。

適量の食事で満足感が得られやすく、肥満の予防に効果的です。

脂肪は控えめに

揚げ物や炒め物など、油っこい食事は消化に時間がかかり、長時間食べ物が胃に留まります。脂が少ない肉の部位を選んだり、蒸す、ゆでる、焼くなどの調理法で脂を落とし、消化時間が短くなる工夫をしましょう。

これは、肥満を予防する食べ方でもあります。

適量のたんぱく質を忘れずに

たんぱく質は胃腸の細胞や消化酵素の材料になります。

低脂肪・高たんぱく質の白身魚や豆腐、卵、鶏ささみ、豚ヒレ肉がおすすめです。

香辛料などの刺激物は控えめに

胃腸に負担をかけます。極端に熱いものや冷たいものも控えましょう。

また、味付けは薄味が良いでしょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう、胃腸にやさしい料理～

小田巻き蒸し

材料(2人分)

卵	2個	鶏ささみ	1本
だし汁	1カップ	海老	2尾
薄口しょうゆ	小さじ2	酒	小さじ1
みりん	小さじ1	生しいたけ	1枚
伊勢うどん (ゆで)	1玉	しょうゆ	小さじ1/4
		三つ葉	5g

作り方

- 1 卵はボウルに割りほぐし、だし汁・薄口しょうゆ・みりんを加えて混ぜる。
- 2 鶏ささみは一口大に切り、海老は背わたを取って、尾を残して殻をむき、酒を振る。
- 3 生しいたけは石づきを取り、薄切りにし、しょうゆをまぶす。
- 4 蒸し椀にうどんを入れ、2・3をのせ、1を注ぐ。
- 5 蒸気の上上がった蒸し器に4を入れ、約15分蒸す。さっとゆでて結んだ三つ葉を飾る。

1人分の栄養価

268kcal /たんぱく質 21.3g /脂質 6.0g /塩分 1.7g

鶏だんご梅おろしかけ

材料(2人分)

A	鶏むねミンチ	100g	大根	100g
	生姜	10g	梅干し	1個
	白ねぎ	15g	細ねぎ	10g
	生しいたけ	2枚	しょうゆ	小さじ1
	片栗粉	小さじ2		
	酒	小さじ1/2		
	塩	小さじ1/8		
	卵	1個		

作り方

- 1 大根は卸して水気をきる。梅干しは種をとり、包丁でたたく。細ねぎは小口切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせ、6等分にして丸める。(ねぎと生姜はみじん切りにする。)
- 3 鍋に湯をわかし、2をゆでる。
- 4 器に3を盛り、大根卸し、梅肉、細ねぎを散らし、しょうゆをかける。

1人分の栄養価

123kcal /たんぱく質 15.5g /脂質 3.5g /塩分 1.0g



テーマ『おいしく塩分を控えた料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:1月17日(火)、21日(土)、25日(水)、27日(金)

9時30分～13時

対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載