

ヘルシークッキング

胃腸

に

やさしい

お手軽レシピ

こんな方にもおすすめのレシピ

風邪で胃腸が弱っている方
ストレスで胃腸への負担を感じる方
消化器系疾患をお持ちの方

必見!! 調理の工夫次第で食品の幅は広げられる

胃腸にやさしい

5つのポイント

脂質の少ない食材を選ぼう
低脂肪肉でも美味しく調理

調理に油を使わないテクニック
オーブンや電子レンジを
使ったアレンジレシピを紹介

胃腸にやさしい食品を選びましょう！

胃腸の健康を取り戻すためには、消化吸収がスムーズで胃腸への刺激が少なく、胃酸を過剰に出さない「胃腸にやさしい」食事を摂ることが大切です。

胃腸にやさしい5つのポイント

①食物繊維の多いものを控えましょう

食物繊維を多く摂ると、胃腸への負担が大きくなります。食べる場合は、食物繊維の中でも胃腸への負担が少ない「**水溶性食物繊維**」を選ぶと良いでしょう。（詳細はP4）

②脂質の多いものを控えましょう

脂質は、胃腸を刺激し腸の動きを高める作用があります。

③胃酸の分泌を高める食品を控えましょう

香辛料が強いもの

こしょう、唐辛子
わさび



甘味の強いもの

チョコレート、ケーキ
まんじゅう、煮豆



酸味の強いもの

柑橘類（レモン、グレープフルーツ）
酢の物、



嗜好飲料

炭酸飲料、アルコール
紅茶、コーヒー



④たんぱく質を摂りましょう

たんぱく質は、傷つけられた胃腸を治す作用があります。

肉類、卵類、魚介類、大豆製品 等

特に、**鶏肉**や**魚類**は**脂質が少ない**ため、胃腸への負担が少ないです。また、肉類は**調理前に筋を切ったり、良く煮る**ことで消化時間を短縮し胃腸への刺激を軽減できます。（詳細はP5）

⑤乳製品を摂りましょう

乳製品は、胃への刺激を和らげ、腸内環境を良くする作用があります。

低脂肪牛乳、ヨーグルト、チーズ、ホットミルク



胃腸にやさしい生活をしよう！

毎日の食生活スタイルを少し変えて、より胃腸への負担を軽減しましょう。

ポイント① 食後は休息をとりましょう









ポイント② 暴飲暴食は避け、腹八分目に

ポイント③ 食事はしっかり噛んで、ゆっくりと食べましょう



調理の工夫次第で食品の幅は広げられる
消化が良く胃腸にやさしい

ここでは胃腸に負担をかけない【胃腸にやさしい5つのポイント】を踏まえた食品をご紹介します。

	胃腸にやさしい食品	胃腸への負担が大きい食品	選ぶポイント
穀類	おかゆ、ごはん うどん そうめん もち 	玄米、五穀米 菓子パン そば、パスタ ラーメン 	穀類の中で胃に留まる時間は、 ごはん → パン → 麺類 の順で長くなります。留まる時間が 長いと、胃腸に負担がかかります。
肉類 卵類 魚介類 大豆製品 乳製品	鶏のささみ、 鶏むね肉(皮なし) 卵、魚類はほほ良い 豆腐 豆乳 ヨーグルト 低脂肪牛乳 	ハム、ベーコン(肉加工食品) バラ肉、ロース肉 かまぼこ 大豆、黒豆 普通牛乳 生クリーム 	脂身の少ない食品を選びましょう。 また、肉の加工食品に多く含まれる 塩分は、胃酸の分泌を高める食品。 なるべく控えましょう。
野菜類 芋類 海藻類 果物類	にんじん、ブロッコリー ほうれん草 じゃがいも りんご、桃 バナナ 	にら ごぼう 海藻類、きのこ類 パイナップル 柑橘類、キウイフルーツ 	歯ごたえのしっかりしている食品は繊維 が多いことが特徴。食べる時は良く刻 み、良く茹でることが重要です。
油脂類 菓子類 その他	しそ油、えごま油 和菓子(つぶあん以外) プリン、ビスケット 飴 お茶 	バター、マーガリン 洋菓子 スナック菓子 チョコレート 炭酸飲料 	脂質や糖質が多い食品や刺激の強い ものは、胃腸への負担が大きいため、 なるべく控えましょう。

胃腸に負担をかけやすい食品も、調理の工夫次第で胃腸への負担を軽減できます。
繊維の多い食品は細かく刻んだり、肉は茹でてから使い脂質を減らすなど工夫してみましょう。


外食・惣菜を買う時にも、胃腸にやさしい食品を選択しよう！

油脂や塩分を多く含む食品の利用はなるべく控え、胃腸への負担が少ない食品を選びましょう。


麺類

麺の汁は塩分が多いので全部は飲まずに残しましょう。

◎ おすすめ

煮込みうどん
卵とじうどん 


△ 控えて

ラーメン
パスタ、焼きそば 


定食・弁当

油の使用が多いものや、生ものは控えましょう。

◎ おすすめ

煮魚、焼き魚
シューマイ 


△ 控えて

フライ、天ぷら
酢豚 


ごはん物

油を多く使用した食品は控えましょう。

◎ おすすめ

親子丼
卵丼、鉄火丼 


△ 控えて

カレーライス
牛丼、天丼 


パン類

惣菜パンや菓子パンは控えましょう。

◎ おすすめ

食パン
ホットケーキ 

△ 控えて

カレーパン
デニッシュ 

胃腸にやさしい食物繊維の選び方 豆腐と鶏肉の野菜スープ



栄養成分表示：1人前当たり

エネルギー	82kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	1.9g
炭水化物	5.0g
食塩相当量	1.0g

材料（2人分）

木綿豆腐	1/4 丁(80g)	ブイヨン(顆粒)	小さじ2(6g)
レタス	2枚(50g)	水	1と3/4カップ(350ml)
鶏のささみ	1本(50g)	塩	少量(0.2g)
玉ねぎ	1/4 個(50g)	こしょう	少量(0.1g)
にんじん	20g		

作り方

- ① 豆腐は水気をきって一口大に切り、レタスは一口大にちぎる。
- ② 鶏のささ身は筋を除いて一口大に切り、一度茹でる。
- ③ 玉ねぎは繊維を絶ち切るように薄切りに、人参はせん切りにする (POINT ①)。
- ④ 鍋に水を入れて煮立たせ、②と③を加えて煮る。
やわらかくなったらブイヨンと塩、こしょうを入れて味を整え、①を加えサッと煮る。

POINT ①

「玉ねぎ」や「人参」を使用していますが、他の水溶性食物繊維を多く含む食品を増やしたり、変更してもかまいません。「じゃがいも」や「キャベツ」に変えてもいいでしょう。



Menu column 食物繊維を含む食品の選び方

食物繊維には「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の2種類があり、中でも「不溶性食物繊維」は胃の滞留時間が長く、また水に溶けず水分を吸収して膨らむ作用があるため腸を刺激してしまいます。

水溶性食物繊維を選ぼう

水溶性食物繊維は、水に溶けやすく胃腸への負担が少ない食品です。

野菜類

にんじん、大根
キャベツ
ほうれん草
玉ねぎ、トマト



海藻類

わかめ
昆布
ひじき
もずく



いも類

こんにやく
じゃがいも
里芋
めかぶ



調理で食物繊維を絶つ

1, 繊維を絶ち切る方向に包丁を入れる。



2, すりおろしたりミキサーにかける。

3, 裏ごしする。

4, やわらかくなるまで良く煮る。

→胃腸への負担を軽減できます。

揚げ物でも胃腸にやさしい料理に変身 揚げない鮭フライ



栄養成分表示：1人前当たり

エネルギー	203kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	7.3g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	0.7g

材料（2人分）

パン粉	大さじ2(6g)	塩	少量(0.2g)
鮭(切り身)	2切れ(200g)	こしょう	少量(0.2g)
スライスチーズ	1枚(18g)	サラダ菜	2枚(16g)
ヨーグルト	大さじ2(30g)	ミニトマト	2~4個(40g)

作り方

- ① オーブンを200度に予熱する。
- ② パン粉をフライパンに入れ、きつね色になるまで乾煎りする。
- ③ 鮭は骨をなるべく取り除き4分割にする。
それぞれに少し切り込みを入れ、細切りにしたスライスチーズを挟む。
- ④ 鮭の表面にヨーグルトを塗り、塩とこしょうを振りかける。
- ⑤ ④に②のパン粉をつけ、200度のオーブン (POINT ③) で10~15分加熱する。
- ⑥ 皿にサラダ菜と、皮を剥いたミニトマト、⑤のをのせる。

POINT ③

ノンオイルでフライが出来ないかと工夫して出来たメニュー。油で揚げるのではなく、オーブンを使用することで脂質を減らしています。またヨーグルトを使用し小麦粉と卵のつなぎ部分を代用することで、より脂質をカットしました！



Menu column 調理に油を使わないテクニック

せっかく食材の脂質量を減らしたのに、調理中にたっぷり油を加えてしまったら台無し！調理方法を工夫して、油を減らし胃腸への負担を抑えましょう。

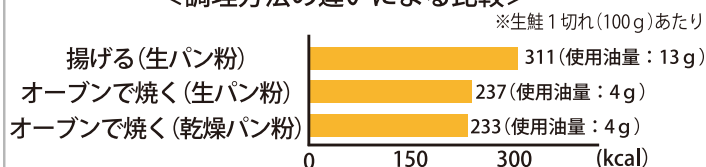


フライは揚げずにオーブンで

先に乾炒りしたパン粉を付け、オーブントースターで5分ほど加熱すると揚げるより油量をカットできる。

乾燥パン粉は、油の吸収率が少ないため油の使用量が減らせる！

<調理方法の違いによる比較>



※日本食品標準成分表 2015年版

電子レンジを使って

火を使わないため、油を使う必要が無く胃腸の負担を軽減できます。作り方は、まず材料を切って用意し、調味料を加え味付け。それを電子レンジで加熱すればお手軽料理の完成！

【レンジで作れる料理】

- チンジャオロース
- 麻婆豆腐
- 野菜の豚肉巻き



美味しく食べて食べやすいおかゆの作り方

あんかけおかゆ

薬味を添えて



栄養成分表示：1人前あたり

エネルギー	171kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.4g
炭水化物	37.0g
食塩相当量	1.1g

材料（2人分）

米	1/2 カップ(85g)
水	2と1/2 カップ(500ml)
塩	少量(0.2g)

【醤油あん】

だし汁	1 カップ(200ml)
醤油	小さじ2(12g)
みりん	小さじ2(12g)
片栗粉	少量(0.2g)

作り方

- ① 米を炊く。（下記コラムの **お米から炊く方法** の手順で行う）
- ② 鍋に、だし汁と醤油、みりんを入れて煮立たせ、水で溶いた片栗粉でとろみを付ける。

POINT 4

食欲がない時や、胃腸が弱い時におすすめの「おかゆ」。
しかし、味気がなく美味しくないと嫌煙していませんか？
「おかゆ」も味付けを変えたり、トッピングを色々用意することで飽きず美味しく楽しめます。

【おすすめのトッピング】

温泉卵、青じそ(せん切り)、鶏のささみ(茹でたもの)、小ねぎ(小口切り)



Menu column 胃腸への負担が少ない「おかゆ」

おかゆは体を温める効果や、水分を多く含んでいるため嘔吐や下痢などで失われた水分を補給する役割が期待できます。また食物繊維も少ないため、胃に残っている時間が短く、胃への負担を軽減できます。

～おかゆの正しい作り方～

おかゆの種類

	米で作る場合 米 : 水	ご飯で作る場合 ご飯 : 水
全がゆ	1 : 5	1 : 2
五分かゆ	1 : 10	1 : 5
三分がゆ	1 : 20	1 : 10

最も一般的な全粥は1/2カップの米で
約420gのおかゆができる！

お米から炊く方法

- 1, 洗米しザルにあげ 30 分ほど置く。
- 2, 鍋に 1 と水を加え強火に。沸騰したら底から混ぜる。
- 3, 少量の塩を加え、弱火にし蓋をずらして乗せ30～40分間炊く。
- 4, 蓋をして火を止め 5 分ほど蒸らします。



ご飯から作る方法

鍋にご飯と水を入れ中火にかけ、煮立ったら弱火で 15～20 分間煮、5分蒸らす。

患者様からのご質問にお答えします！

Q&A

Q1 コーヒーやお茶は控えた方が良いと言われるが、どのくらい控えるべき？

コーヒーやお茶に含まれるカフェインは胃を刺激します。カフェインの少ないコーヒーは1杯/日程度。なるべくカフェインが少ない**麦茶**や**ほうじ茶**を選びましょう。



Q2 発酵食品は胃腸に良いと聞いたが本当なの？

発酵食品は腸内環境の改善に役立ちます。しかしキムチ等の辛味のあるものや、漬物類は塩分が多いため、胃腸を刺激してしまいます。**ヨーグルト**や**納豆**などがオススメです。



Q3 胃腸の調子が悪い時は胃を休ませる為に、絶食をした方がよいの？

空腹の時間が長くなると胃酸で胃があれやすくなります。規則正しく、一度に沢山食べ過ぎず胃腸にやさしいものを摂るように心掛けましょう。気になる場合は、医師にご相談を。



Q5 食物繊維を控えたら便秘になりそうで心配です。

食物繊維は整腸作用や生活習慣病予防・改善に役立つため、無理に控える必要はありません。野菜類は細かく切ったり、良く煮るなど調理の工夫をすると良いでしょう。（詳細はP4ページをご覧ください）

Q4 甘いものをどうしても食べたいです。食べていいものはある？

糖質が多いものは胃腸に刺激を与えます。糖質や脂質量の少ないものを選びましょう。
【おすすめ食品】プリン、ミルクゼリー、ヨーグルト、ビスケット

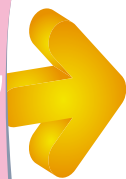


Q6 よく「消化に良いものを」って言うけどやわらかいものを食べればよいの？

「やわらかいもの=消化に良いもの」ではありません。やわらかくても脂質が多いものは消化に時間がかかり胃腸に負担をかけてしまいます。
【控えた方がよい食品】マグロのトロ、生クリーム

ご存知ですか？

どなたでも
お気軽に！



アビック薬局は、皆様の健康を見守る薬局です。以下のような生活の質の維持・向上のサービスを実施しています。ぜひ、ご利用ください！

※清瀬元町店、本町店、保谷店、坂戸店にて実施。一部取り扱いのない項目もあります。

すぐ！
骨密度 チェック

簡単！
血液検査

無料！
栄養相談

その他にも、体内年齢がわかる**体組成計**や数種類の**血圧計**などもお試しいただけます。

アビック薬局管理栄養士の連絡先：**042-477-0951**
【受付時間】9時～18時（年末年始、日曜、祝日は除く）

レジピ
公開中



ホームページアドレス：<http://www.abic-g.co.jp>