

# 土屋薬局 にこにこ だより

## 胃腸

冬は忘年会や新年会などの飲み会の機会も増え、楽しい時はついつい食べ過ぎたり飲みすぎてしまいますよね。暴飲暴食をしてしまいがちなこの時期こそ、いつもより少し、胃腸に優しい食事を心がけてみましょう。今回は「胃腸」に関する食材やレシピについてお伝えします。

### ～消化の良い食品・良くない食品を覚えましょう～

どの食品が消化に良いか、良くないかを知っておくと、毎日の食事や胃腸の不調時などに役立ちます。体調不良時や暴飲暴食が続いた時、夜遅い時間帯などは消化に良い食品を選ぶようにしましょう。気にし過ぎて消化の悪い食品を避けてばかりいると、栄養バランスが崩れてしまうので、その時のお腹の調子や食べる時間帯によって食品を使い分けると良いでしょう。普段の食事は消化に良い悪い関わらず、様々な食品をバランス良く摂るようにしてくださいね★

#### ★消化が良い食品★

- おかゆ・うどん・白いパン
- 半熟卵
- 豚ヒレ肉・赤身ひき肉・鶏ささ身
- りんご・バナナ・もも・いちご
- カレー・タラ・タイ・サワラなどの白身魚や、サケ

- かぼちゃ・トマト・グリーンアスパラガス・人参  
大根・かぶ・キャベツ・白菜・ほうれん草・長芋  
小松菜・ブロッコリー・カリフラワー・里芋
- 牛乳・ヨーグルト・カッテージチーズ
- りんご・バナナ・もも・いちご

#### ★調理で工夫をすれば消化が良くなる食品★

- アジ・イワシ・サバ・ブリ・マグロ（トロ）  
など脂肪のある魚
- 胡椒・生姜などの香辛料
- エビ・カニ

- セロリ・長ネギ・ごぼう・チンゲン菜  
れんこん
- わかめ・ひじき

#### ★消化の良くない食品★

- 豚バラ肉・豚ロース肉・牛カルビ肉  
牛ひき肉・ベーコン
- 生卵
- 油揚げ・厚揚げ・がんもどき
- タコ・イカ・うなぎ  
貝類（アサリ・ハマグリ・シジミ）
- しいたけ・しめじ・マッシュルーム  
などのきのこ類

- 干物・漬物・塩辛・佃煮など塩分の高いもの
- 赤唐辛子・カレー粉などの香辛料
- パイナップル・梨・柿
- レモン・夏みかん・柚子などの柑橘類
- こんにゃく



# 胃腸に優しい簡単お手軽レシピ



## <豆腐の温か明太子スープ煮>からし明太子がアクセントに♪♪

1人前 100kcal たんぱく質 7.9g 脂質 3.0g 炭水化物 7.9g カルシウム 46 mg コレステロール 43 mg  
食物繊維 0.3g 食塩 2g

### 材料 2人分

- |         |             |       |      |
|---------|-------------|-------|------|
| ・絹ごし豆腐  | 1/2丁 (165g) | ・水    | 1カップ |
| ・からし明太子 | 1/2腹 (30g)  | ・顆粒だし | 小さじ1 |
| ・万能ねぎ   | 2本          | ・酒    | 大さじ1 |
| ・みつば    | 少々          | ・片栗粉  | 小さじ2 |
| ・塩      | 少々          | ・水    | 大さじ2 |
- A {



### 作り方

- ① 豆腐は軽く水切りし、約2cmの厚さに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 辛子明太子の薄皮から身を取り出す。
- ③ 鍋に分量の水を入れて沸かした後中火にし、顆粒だし、②の辛子明太子を加え、箸3~4本でよく混ぜる。
- ④ 酒と塩少々を入れ、味を整える。
- ⑤ Aの水溶き片栗粉でとろみを付け、①の豆腐とねぎを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 器に盛り、みつばを添えたら完成♪

★豆腐は消化が良い上、良質なたんぱく質を豊富に含むので胃腸が弱っている時のたんぱく質補給に最適な食材です。

★白いご飯やお粥との相性抜群！食欲がないときもご飯が進む一品です♪

## <落とし卵とたっぷり野菜のみぞれ味噌汁> 食欲が無い朝の一品に♡

1人前 127kcal たんぱく質 6.2g 脂質 3.3g 炭水化物 18.5g カリウム 338 mg コレステロール 43 mg  
食物繊維 2.7g 食塩 1.7g

### 材料 2人分

- |       |      |        |          |
|-------|------|--------|----------|
| ・卵    | 2個   | ・水     | 2と1/2カップ |
| ・キャベツ | 2枚   | ・顆粒だし  | 小さじ2/3   |
| ・玉ねぎ  | 1/2個 | ・みそ    | 大さじ2     |
| ・大根   | 90g  | ・七味唐辛子 | お好み      |

### 作り方

- ① キャベツと玉ねぎはお好みの大きさに切る。大根はすりおろしておく。
- ② 鍋に水、玉ねぎ、顆粒だしを入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら弱火にし、フタをして5分ほど煮る。
- ③ フタをとってキャベツを加え、同様に1~2分煮る。
- ④ キャベツがしんなりとしたら大根おろしを入れ、卵を静かに落とし入れ、フタをして2~3分煮る。
- ⑤ おたまにみそを入れ、煮汁で溶きのばしながら加え、沸騰直前で火を止める。
- ⑥ 器に盛り、お好みで七味唐辛子をふったらできあがり♪



★キャベツは胃粘膜の再生を促す作用があります。生より火を通した方が消化が良いです。

★大根にはでんぷん・たんぱく質・脂質の分解を促すジアスターゼ・プロテアーゼ・リパーゼが含まれるので、レシピに加えると消化を助けてくれます。

< 土屋薬品株式会社 管理栄養士 小林愛里 >