

消化に良い食事

		消化の良い食品と調理法	
糖 質		<ul style="list-style-type: none"> ・お粥・やわらかいご飯 ・食パン→ミミをとってトーストにする。 もち米、寿司、お茶漬は避ける。 ・うどん→煮込む。 ラーメン、そばは避ける。 ・素麺、冷麦→ゆで時間を長く。 ・じゃが芋・里芋・大和芋・さつまいも(皮を厚くむき繊維の少ない中央部分のみ) 	雑炊 トースト フレンチトースト 鍋焼きうどん 月見うどん マッシュポテト 煮物・山かけ 
		<ul style="list-style-type: none"> ・脂肪の少ない魚(カレイ・タラ・キス・タイ・カマス・アジ・カキ・はんぺん) 刺身は鮮度に注意。ブリ、サンマ、サバは脂肪が多い。イカ、タコ、カキ以外の貝は避ける。 ・脂肪の少ない肉 鶏肉(皮なし)・ヒレ肉・レバー・ひき肉(脂肪、筋の少ないところ) ・卵・うずら卵 ・豆腐・凍り豆腐 ・油揚げ・生揚げ→油抜きする。 ・牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・チーズ 	煮魚・蒸し魚 刺身・焼き魚 ムニエル 蒸し鶏・シチュー 煮込みハンバーグ・包み焼き 半熟卵・茶碗蒸し 卵とじ・オムレツ 冷奴・湯豆腐 炒り豆腐 グラタン ポタージュ 
たん 白 質		<ul style="list-style-type: none"> ・バター・マーガリン・マヨネーズ・サラダ油・生クリーム 	揚げ物料理やごま、ナッツ類、ラードは避ける。
脂肪		<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草・にんじん・かぼちゃ・サラダ菜・ブロッコリー ・大根・かぶ・玉ねぎ・白菜・キャベツ・きゅうり(少量)・トマト(皮なし)・カリフラワー →野菜は加熱調理してから食べる。 ・りんご・バナナ・桃・グレープフルーツ・みかん・メロン・イチゴ・缶詰の果物 	煮物 お浸し  コンポート・ジュース ドライフルーツは避けましょう。
ビタミン・ミネラル			

繊維質の多い食品(海藻、ごぼう、たけのこ、干もの、豆類、ハムなど)は避けましょう。