



11月の栄養だより



秋といえば「食欲の秋」！！果物や魚など美味しいものがたくさんある季節ですね。「美味しすぎてついつい食べ過ぎてしまった、、、」という方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は胃腸を休める食材をご紹介します。

おすすめ食材



おかゆ、やわらかいうどん

水分が多く含まれているため消化吸収がはやく、胃腸の負担を軽減してくれます。



おかゆ



やわらかいうどん



雑炊

脂質の少ない肉や魚

白身魚はたんぱく質やビタミンが豊富で、脂質が少ないため胃腸に優しい食材です。



タラ



ささみ



タイ



カレイ

繊維の少ない野菜

大根には胃腸の消化機能を高める消化酵素が含まれています。また、キャベツには胃腸を整えるビタミンが含まれています。



大根



トマト



山芋



キャベツ

果物

リンゴは消化吸収がよく、胃粘膜を守ります。桃に含まれる食物繊維には腸内環境を整えてくれる効果があります。バナナは胃腸の働きを助けてくれる酵素が含まれています。



リンゴ



桃の缶詰



バナナ

調理時のポイント



小さくカットする、薄味にする、ゆっくりとよく噛んで食べる