胃腸病の食事

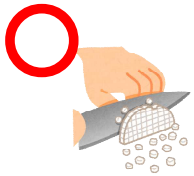
岩手県立病院指導資料

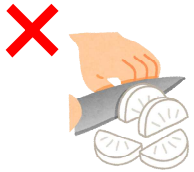
食事と生活習慣のポイント

あなたの1日の指示量		
エネルギー		kcal
たんぱく質		g
塩分		g

① 消化の良い食品（右表参照）を選びましょう。
② 消化の良い調理方法（下表参照）を選びましょう。
③ 胃酸の分泌を高める食品を控えましょう。
- 香辛料の多いもの
- 甘味の強いもの
- しょっぱいもの
- 酸味の強いもの
- 嗜好飲料（アルコール、炭酸飲料、コーヒー、ココア、紅茶、濃い緑茶など）

④ ゆっくりよくかんで食べましょう。
⑤ 熱いもの、冷たいものは控えましょう。
⑥ バランスのよい食事をしましょう。
⑦ 1日3回、規則正しく食べましょう。
⑧ 食後は安静にしましょう。
⑨ 就寝前の食事は避けましょう。
⑩ 暴飲暴食は避けましょう。
⑪ 睡眠を十分にとり、疲労がたらまないようにしましょう。
⑫ たばこはやめましょう。





調理のポイント

	消化が良い	消化が悪い
調理方法	煮る、蒸す、茹でる、焼く	揚げる、炒める
切り方	小さい	大きい
硬さ	柔らかい	硬い
油脂の使用量	少ない	多い

食品の選び方

	消化の良い食品	消化の悪い食品
穀類	軟飯、おかゆ、うどん、食パン	玄米、雑穀、赤飯、寿司、炒飯、ラーメン、そば、スパゲティ
魚介類	かれい、たら、たい、さけ	うなぎ、干物、いか、たこ、貝類、塩辛
肉類	脂の少ない肉類（ささみ、とり皮なし肉、赤身肉）	ロース肉、バラ肉、ベーコン、ハム
豆類	豆腐、高野豆腐、ひきわり納豆、きな粉、こしあん	油揚げ、生揚げ、がんもどき、枝豆、五目豆、あずき
卵類	鶏卵、温泉卵、卵豆腐、茶碗蒸し	すじこ、たらこ、かずのこ
いも類	里いも、長いも、じゃがいも、うらごししたさつまいも	こんにゃく類
油類	バター、マヨネーズ、植物油	ラード、ヘッド
野菜類	繊維の少ない野菜 にんじん、大根、キャベツ、ほうれんそう、カリフラワー	繊維の多い野菜 たけのこ、ごぼう、れんこん、ふき、わらび、セロリ、にら、きのこ
果実類	バナナ、りんご、メロン、白桃、果物の缶詰	パイナップル、キウイ、レモン、いちご、柿、いちじく、干した果物、砂糖漬けの果物
乳類	牛乳、ヨーグルト、チーズ	生クリーム
菓子類 嗜好品	カステラ、プリン、ボーロ、ビスケット、ウエハース、乳酸飲料、うすい紅茶、番茶	ドーナツ、かりんとう、ケーキ、揚げせんべい、柿のたね、コーヒー、ココア、炭酸飲料、紅茶、濃い緑茶、アルコール
その他		海藻類、漬物、ナッツ類、香辛料

イラスト：HP かわいいフリー素材いらすとや