

病気のときの食事

	OK	NG	
穀類	おかゆ	おそば	おかゆは咀嚼をしなくても、食べられるのですが 噛むことで唾液の中の消化酵素で、消化が助けられ胃への負担も減らせますから、よく噛んでゆっくり食べましょう。うどんもすすらないで、よく噛んでくださいね。
	食パン	中華めん	
	うどん	コーンフレーク	
	そうめん		
	葛湯		
魚介類	白身魚 タイ・サワラ・カワハギなど	青魚 アジ・サバ・イワシなど	魚の調理も、油を使わずゆでたり蒸したりするとよいでしょう。野菜と一緒に煮込んだり、雑炊にいれてもよいですね。 貝類のなかで、よく火を通した牡蠣は例外です。
	牡蠣	かまぼこ	
	はんぺん	いか	
		たこ	
		貝類	
肉類	ささみ	ベーコン	脂肪分が少ないタンパク質で栄養補給しましょう
	豚ヒレ肉	ソーセージ	
		脂身の多いお肉	
いも類	ジャガイモ	さつまいも	食物繊維たっぷりのさつまいもはNG（便秘にはOK） ジャガイモも、フライドポテトは、おあずけ!
	長いも		
大豆製品	豆腐	納豆	豆腐も優秀なタンパク質です。口当たりのよい絹ごし豆腐がよいでしょう。
	味噌	おから	
	高野豆腐	油揚げ	
卵	半熟卵	固ゆでたまご	固ゆで卵は消化に時間がかかるのでNG 生卵はNGなので、卵かけごはんもNG 半熟卵は市販のものもあります。
	茶わん蒸し	生卵	
野菜類	大根	ごぼう	食物繊維の多いものは避けましょう (便秘のときはOK)
	にんじん	レンコン	
	かぼちゃ	きのこ	
	キャベツ		
果物類	りんご	みかん	かんきつ類や桃の果汁（ジュース）は避けましょう
	バナナ	キウイ	
		すいか	
		ドライフルーツ	
お菓子類	ゼリー	ケーキ	アイスクリームは下痢がなければOK ちよっとお高めの乳脂肪8%以上がおすすめです スナック菓子は治るまで待ちましょう
	ビスケット	ドーナツ	
	カステラ	柿の種	
	アイスクリーム		

※上記の食材・食品にアレルギーのないことを確認してください

コーンスープ

材料・・・玉ねぎ1個 コーンクリーム缶1～2個（必ずクリームで）
コンソメ2個 牛乳100cc 水400cc 塩・胡椒少々

- ① 玉ねぎを薄切りにする
- ② 鍋に玉ねぎ・水を入れて玉ねぎがくたくたになるまで煮る
- ③ 牛乳・コーンクリーム缶・コンソメを入れてひと煮立ちさせ、塩胡椒で味を調える

アレンジ

- ☆胃腸が弱っているときには、ミキサーにかけて裏ごしてあげると消化吸収UP
- ☆最後に卵と水とき片栗粉（片栗粉1スプーン1杯水3杯）を混ぜてふんわり卵スープ
- ☆最初にジャガイモのいちょう切りを入れてポテトコーンスープ
- ☆元気なおとなは、基本のスープに焼いたベーコンを入れたらボリュームアップ！

かんたん茶碗蒸し

材料・・・絹ごし豆腐 にんじん ハナッコーリー 鶏ひき肉 溶き卵 だし汁（薄味をつけて）

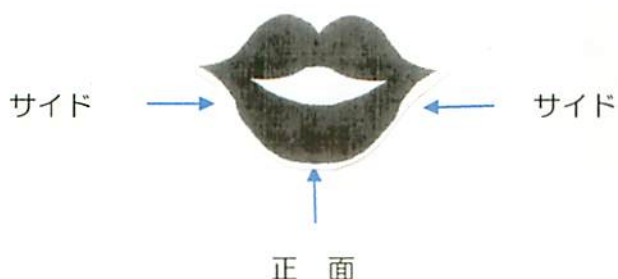
- ① にんじん ハナッコーリーはそれぞれ濡らしてラップに包み電子レンジで加熱し粗みじん切りにする
- ② 溶き卵とだし汁を合わせる（卵1個 だし汁200cc）
- ③ さいの目に切った豆腐 にんじん ブロッコリー 鶏ひき肉を器に入れ、②を流し入れる
- ④ 鍋に半分つかるくらいのお湯を沸かし器を入れ鍋を蓋をして弱火で10～12分 卵液が固まったら完成

嘔吐や、熱の高いときは食事よりも水分補給が大切です。

こまめな水分補給を！

氷のかけらを口にいれてみるのも good!

脱水症状をおこさないよう気をつけてください。



正面からで食べたり飲んだりできな
かったら、サイドからあげてみましょう。