

消化がよい食品・料理は？

消化のよい食べ物は、脂質や食物繊維が少なく、軟らかく調理した食べ物です。
 症状が落ち着いてきたら、消化のよい食べ物から始めましょう。

		消化がよい (脂質や食物繊維が少ない)	←	消化が悪い (脂質や食物繊維が多い)
主食 (炭水化物)	米パン 麺類	粥 パン粥 煮込みうどん 	ご飯 食パン うどん 	玄米 デニッシュパン ラーメン 
	主菜 (たんぱく質)	肉	鶏ひき肉 ささみ 	もも肉 胸肉 ヒレ肉 
魚		白身魚 はんぺん 	あじ 鮭 	青魚 まぐろ うなぎ 
卵		半熟卵 卵豆腐 	ゆで卵 	生卵 
大豆製品		豆乳 豆腐 	納豆 	大豆 
乳製品		牛乳 ヨーグルト 	チーズ 	
副菜 (ビタミン ミネラル)		野菜	やわらかく煮た野菜 かぶ、にんじん、大根 ほうれん草、ブロッコリー キャベツ、南瓜等 	
	果物	バナナ 缶詰 裏ごしフルーツ 	みかん りんご いちご 	梨、パイナップル 柿、キウイ 