

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「胃腸にやさしい料理レシピ」～



年末年始は何かとごちそうを食べる機会が増え、食べすぎや飲みすぎから、胃腸の調子を崩しがちになります。疲れた胃を休めるために、規則正しい生活と胃腸にやさしい食事を心がけ、今年もいきいきとした日々を送りましょう。

●胃腸にやさしい食事のポイント

①適量のたんぱく質をとる

低脂肪・高たんぱく質の白身魚や豆腐、卵、鶏ささみ、豚ヒレ肉がおすすめ。

②食物繊維や脂質の多いものを控える

③胃酸の分泌を高める食品を控える

香辛料が強いもの…こしょう、唐辛子、わさび

甘味の強いもの…チョコレート、ケーキ、煮豆、まんじゅうなど

酸味の強いもの…柑橘類（レモン、グレープフルーツ）、酢の物

嗜好飲料…炭酸飲料、アルコール、紅茶、コーヒー



小田巻き蒸し

材料	4人分
卵	4個
だし汁	2カップ
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
鶏ささみ	2本
むきえび	8尾
酒	小さじ1
生しいたけ	2枚
しょうゆ	小さじ1/2
ゆでうどん	1玉
みつば	4本

〈作り方〉

- ①卵はボウルに割りほぐし、だし汁・しょうゆ・みりんを加えて合わせる。こし器などを使って、別の容器にこす。
- ②鶏ささみは筋を取って一口大に切る。むきえびは酒をふる。それぞれ電子レンジで軽く加熱し、火を通しておく。
- ③生しいたけは石づきを取って薄切りにし、しょうゆをまぶす。
- ④ゆでうどんはザルにあけ、流水でほぐす。食べやすい長さに切る。
- ⑤蒸し椀にうどんを入れ、②、③をのせて①を注ぐ。
- ⑥蒸気のあがった蒸し器に⑤を入れ、弱火で約12分蒸す。さっとゆでて結んだみつばを飾る。

栄養成分（1人分）
エネルギー 191kcal
塩分 1.2g



ポイント👉

うどんが入った茶碗蒸しです。蒸し時間は、器の大きさによっても変わってくるので、卵の様子を見ながら調節してください。

焼き鮭のおろしあえ

材料	4人分
甘塩鮭	2切 (160g)
酒	小さじ2
大根おろし	1カップ分
水菜	40g
レモン果汁	大さじ1 小さじ1

〈作り方〉

- ①鮭は酒をふって焼き、皮と骨を除いて身をほぐす。
水菜は3cm長さに切る。
- ②大根おろしの汁けをきり、①とレモン果汁を加えて混ぜ合わせる。

栄養成分(1人分)

エネルギー 92kcal

塩分 0.7g



ポイント

大根には、胃腸の働きを整える“ジアスターゼ”という酵素が豊富に含まれています。熱に弱いので、生で摂取するのが効果的です。

ひとくちメモ



1月11日は「鏡開き」

お正月にお供えしていた鏡餅をおろし、おしるこやお雑煮、ぜんざいにして食べる日です。一年間の無病息災を願って食します。

神が刃物を嫌うとされるため、包丁は使わずに手や木づちで餅を割ります。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

