

脱水にご注意！下痢っ

～腸にやさしい食事の3ヶ条～

☆こまめに水分をとりましょう

(水・お茶・スポーツドリンクで)

☆消化のよい食品&料理法を中心に食べましょう

(繊維の多いもの・刺激物は控える)(調理法：煮る・蒸す)

☆脂肪の多いものは控えましょう

(揚げもの・脂身の多い肉類・生クリームたっぷりケーキなど)



☆蒸し魚の野菜あんかけ

《材料》

白身魚	1切
塩・酒	少々(魚にふる)
玉ねぎ	1/6個
にんじん	少々(千切り)
しょうゆ	大さじ1/2杯
さとう	小さじ1/2杯
片栗粉	少々(水にといて)



《作り方》

- ①白身魚に塩・酒をふりレンジで蒸す
- ②水に玉ねぎ・にんじんを入れ煮る
- ③②にしょうゆ・砂糖で味付けをし水溶き片栗粉でとろみ付けをする。
- ④蒸した魚に③のあんをかけて出来上がり

《ひとことメモ》

- ・魚が食べにくいときは、オムレツ・目玉焼き
- 湯豆腐でもいいです！

☆春野菜のコンソメ煮

《材料》

キャベツ	2枚
じゃがいも	1/2個
にんじん	2cm長さ
コンソメ	少々
塩・こしょう	少々

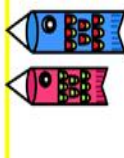
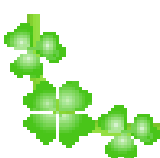


《作り方》

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
- ②水で野菜をやわらかくなるまで煮る
- ③コンソメ・塩・こしょうで味付け。

《ひとことメモ》

- ・野菜はカリフラワー・白菜などでもおいしい～
- ・マカロニ・スパゲッティを加えて、スープパスタに。



☆おじや (2杯分程度)

《材料》

ごはん	茶碗1～1.5杯
卵	1個
野菜	繊維の少ない野菜で片手1杯
しょうゆ	小さじ1杯
塩	少々

- ※野菜：大根・玉ねぎ・白菜・にんじんなど
- ※卵のかわりに、かまぼこ・鶏肉などでも

《作り方》

- ①水(出し汁)で野菜を煮る。
- ②そこへご飯を入れ、味付けをする。
- ※ご飯をさっと洗うと、さらっとした仕上がりに
- ③卵をまわし入れて、ひと煮立ちすればできあがり。

《ひとことメモ》

- ・ごはんは冷凍したものを上手に利用
- ・しょうゆ味を味噌味にしてもおいしい
- ・トマト水煮&コンソメで洋風にアレンジ

【おまけのひとこと】

- ・食べすぎに注意。腹八分目を目標に。
- ・ゆっくりよく噛んでたべましょう！
- ・下痢が継続したり、発熱があるときはかかりつけ医に相談しましょう。



飲む点滴のようなもので、脱水予防の手助けに・・・

～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～
四国がんセンター 栄養管理室