

便秘

- ・食物繊維をしっかりとりましょう
- ・水分不足も便秘を招きます

●●食物繊維の多い食材●●

※()内は各食材の1食分の目安量(g)、
右の数値はそこに含まれる食物繊維の目安量(g)です。

大豆(乾30)	5.1	たけのこ(ゆで150)	5.0
納豆(40)	2.7	西洋かぼちゃ(生150)	5.3
おから(70)	8.1	れんこん(生80)	1.6
きな粉(1さじ5)	0.9	モロヘイヤ(生60)	3.5
あずき(乾30)	5.3	さつまいも(生100)	2.3
いんげん豆(乾30)	5.8	里芋(生150)	3.5
玄米(170)	5.1	かんぴょう(乾10)	3.0
オートミール(40)	3.8	ひじき(乾10)	4.3
ライ麦パン(40)	2.2	干しいたけ(5)	2.1
枝豆(生100)	5.0	干し柿(10)	7.0
スイートコーン(ゆで100)	3.1	寒天(7)	0.1
ごぼう(生80)	4.6	カットわかめ(1碗1)	0.4
ブロッコリー(生100)	4.4	干しのり(1枚3)	0.9

下痢

- ・低脂肪高たんぱくの食品を選びましょう

豆腐、卵、鶏肉、白身魚、はんぺんなどがおすすめです



【控えたい食品】

繊維が多く固いもの・・・ごぼう、れんこん

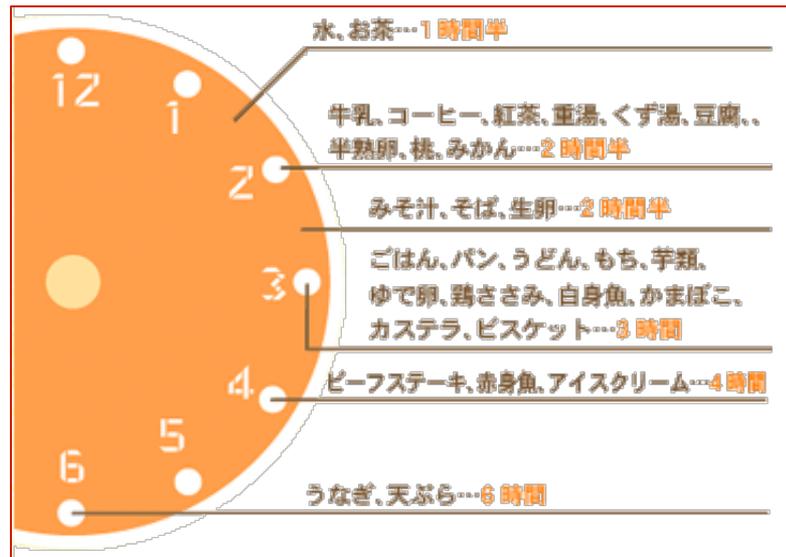
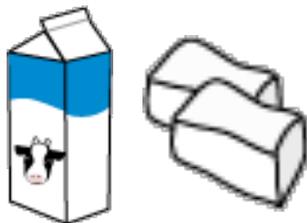
高脂肪食品・・・揚げ物など

ガスの出やすい物・・・サツマイモ、栗

刺激物・・・香辛料、アルコール、
炭酸飲料、カフェイン

胃の不快感

- ・胃の停滞時間は食品によってことなる
- ・症状が強く食事が入らないときは消化のよいものを選択しましょう



エネルギー：286kcal
蛋白質：12.1g

豆腐めんの温泉卵のせ

- ・市販品を組み合わせることで簡単にタンパク質が摂れる一品
- ・のどごしがよく食べやすい
- ・温泉卵と豆腐めんは消化に良いため胃の不快感がある時にもおすすめ

おしるこ

- ・おもちは少量で高エネルギーが得られる
- ・おしるこにすると汁気もあり食べやすい

エネルギー：342kcal
蛋白質：7.1g



味覚の変化

- ・酸味、香り、うまみをきかす
- ・甘味を強く感じる場合は酸味でアクセントを
- ・食べ物が苦く感じるときは汁物がおすすめ
- ・亜鉛不足に注意

赤身肉、レバー、カキ、うなぎ、ナッツ、ココア、チーズ、たまご、そばなどに豊富に含まれている



エネルギー: 54kcal
タンパク質: 5.9g

茶わん蒸し

- ・卵は亜鉛も豊富
- ・だしの旨味を利かして

かきたまうどん

- ・のどごしがよく食べやすい
- ・するりとする具でタンパク質をプラス
- ・塩分過剰に繋がるため汁は残しましょう！

エネルギー: 308kcal
タンパク質: 12.4g



嗅覚の変化

- ・ほかほかメニューは避ける
- ・肉や魚は臭いを残さない工夫をする
- ・調理場にできるだけ近寄らない
- ・加工食品を上手に使う



エネルギー: 21kcal
タンパク質: 1.6g

焼きなすのお浸し

- ・さっぱりと口当たりがよい
- ・市販の冷凍焼きなすを使えば簡単

エネルギー: 201kcal
蛋白質: 14.5g

豆腐ハンバーグ

- ・敬遠しがちな肉類も
- 鶏ひき肉と豆腐を使えば食べやすい



口内炎

- ・刺激物を避けましょう
- ・水分の多い食事に
- ・固形食物はとろみで包んで飲み込みやすく
- ・口角炎があるときは食べやすいように小さ目い切りましょう



エネルギー: 208kcal
蛋白質: 8.4g

パンプディング

- ・卵、牛乳、砂糖も入っているため
エネルギーが得られる
- ・しっとりと食べやすく、さめてもおいしい

モロヘイヤとろろ豆腐

- ・口当たりがよく食べやすい
- ・モロヘイヤはビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫

エネルギー: 96kcal
蛋白質: 8.2g

