

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

胃腸が悲鳴を上げていませんか!?

新年あけましておめでとうございます



新しい1年が始まりましたね。年末からお正月にかけて、飲んだり食べたりする機会が多くなり、「胃が重い」「胃がもたれる」「胸焼けがする」などの症状が出ていませんか?そんな症状がある方はそろそろ胃腸を休ませてあげましょう。

☆胃腸をいたわる際のポイント☆

1. 消化のよい食材や調理方法を選ぶ

おすすめ 〈卵粥・煮魚・湯豆腐・茶碗蒸し・青菜の煮浸し・温牛乳など〉

油っこい料理や砂糖たっぷりのお菓子などは消化に悪い為控えましょう

2. 刺激が強いものは少なめ、もしくは控える

辛い料理や味付けが濃いものは、刺激が強く胃が荒れてしまう原因に…

3. ゆっくり、よく噛んで食べる

よく噛むことで、消化を助けることができます。食べ過ぎの予防にも♪

4. 冷たいもの、熱すぎるものは控える

刺激の少ない常温か、温める程度にして摂るようにしましょう

胃腸が弱っている時は、胃腸を休める事が回復への1番の近道です。生活リズムを取り戻し、思いやりの食生活で胃腸を守りましょう。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。

興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 0972-85-0539

