



具合が悪いときの食事

胃腸にやさしい食事

具合が悪いときは胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。昔から病気にはおかゆと梅干がつきものでしたが、これは消化もよく、胃腸にやさしい組み合わせです。基本的にはこの組み合わせで、子どものようすを見ながら、卵を落としたり刻んだ野菜を入れたりしましょう。具合が悪いのは体のSOS。あせらずに、少しずつ食べさせてみましょう。



深見弘子「胃腸にやさしい食で体力回復」「元気がでる子どもの朝食」食べもの文化編集部編（芽ばえ社）参考

おなかをこわしたときの食事

消化のよいものが一番です。食物繊維の少ない、やわらかいものを中心にしてみましょう。肉はおなかの負担になるので控えましょう。

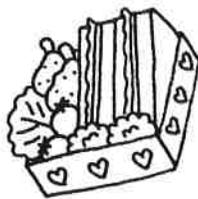
おかゆにすりおろしたにんじん、大根を入れて食べられそうなら卵を一つ落とします。

フレンチトーストにパンを牛乳につけて、溶き卵をつけて焼く。油を使わずに焼けるフライパンで。パンは生よりも焼いたほうが消化がよいです。

ラーメンなどの加工食品は油脂を食べているので避けましょう



深見弘子「胃腸にやさしい食で体力回復」「元気がでる子どもの朝食」食べもの文化編集部編（芽ばえ社）参考



ごまとじゃこのラスク

材料(1コ分)

ごまラスク		じゃこラスク	
フランスパン	20g	フランスパン	20g
バター	2g	バター	5g
練りごま	3g	ちりめんじゃこ	2g
白いりごま	3g		
グラニュー糖	1g		

作り方

ごまラスク (1コ当たり/エネルギー111kcal/たんぱく質 3.1g/脂肪 5.1g/カルシウム 76mg/ 塩分 0.1g)

- 1cmの厚さに切ったパンにバターをぬる。その上に練りごまをぬり、白いりごまをふりかける。
- 180℃に温めたオーブンまたはオーブントースターで5~10分位、うすく焼き色がつくまで焼き、熱いうちにグラニュー糖をふりかける。

じゃこラスク (1コ当たり/エネルギー90kcal/たんぱく質 2.7g/脂肪 3.6g/カルシウム 14mg/ 塩分 0.5g)

- 1cmの厚さに切ったパンにバターをぬる。その上にじゃこをふりかける。
- 180℃に温めたオーブンまたはオーブントースターで5~10分位、うすく焼き色がつくまで焼く。



納豆スパゲティー

【材料】子ども4人分

スパゲティ	40g	人参	20g
豚ミンチ	20g	チンゲン菜	40g
納豆(たれ入り)	28g	しょうゆ・中華あじ	少々
酒	少々		
油	少々		

- ①スパゲティは、半分に折り、固めにゆでて、くっつかないよう油をからませておく。
- ②人参は千切り、チンゲン菜は1.5cmのそぎ切りにしておく。
- ③豚ミンチに酒・おろしにんにくを混ぜておく。
- ④フライパンに油をひき、豚ミンチ・人参・チンゲン菜を炒め、更にとれを混ぜた納豆を加えて、ねばりがなくなるまで炒める。(焦げつくようであれば、酒を振ると良い。分量外)
- ⑤スパゲティを入れ、中華あじ・塩・こしょうで味付ける。(しょうゆのかわりにめんつゆでもおいしい)

