

① 食物繊維の摂取を控えましょう

1日の繊維摂取量は10g以内にします。

野菜の重量に置き換えると200g程度です。



不溶性食物繊維

野菜（たけのこ、ごぼう、れんこん、ふきなど）に含まれる水に溶けない食物繊維で、水を吸収し数倍に膨れます。

これが腸を刺激して蠕動運動を活発にしますが、腸には負担が大きいため控えましょう。



水溶性食物繊維

熟した果物などに含まれる水に溶ける食物繊維で、繊維自体が水に溶ける分、体の中でドロドロのゲル状になり、食べた食品の移動が緩やかになります。中でも刺激が少ないペクチンが奨められます。

ペクチンを多く含む食品例としてバナナ、リンゴ、白桃などがあります。

きのこ・海藻類は繊維質が多いので控えて下さい。



② 規則的でバランスのとれた食事を

[好ましい食品]



牛乳



卵



大豆製品



白身魚

[控えたい食品]

◎脂肪分が多い肉類



◎消化の悪い魚介類



◎繊維の多い野菜



③ 調理を工夫しましょう

皮や種など固い部分は取り除きましょう。

調理方法は煮る・蒸す・茹でるが好ましいです。



④ よく噛んで食べましょう

よく噛む事で消化を助けます。

また、ゆっくり時間をかけて食べるように心がけましょう。

⑤ 刺激物を控えましょう

◎刺激物



香辛料



カフェイン



アルコール

◎濃い味つけの食品



塩分



糖分

◎熱過ぎるもの
冷た過ぎるもの



◎炭酸飲料



◎インスタント食品

