

次の2週間程度は、下記の食事内容を主体にしてください。

① 食事は1日3食、規則正しくとりましょう

- 規則正しい食習慣は生体内リズムを正常化し、消化管機能を適切に維持します。
- 長時間の空腹は胃に食べ物が入ってこないで、胃液が濃くなり胃粘膜障害を起こしやすくします。

② 消化の良い食品を腹八分目に食べましょう

- 消化のよい食品とは、食物繊維や脂肪の少ない食品です。
- 繊維の多いものや硬いものは胃壁を刺激し胃酸分泌を促進するので控えましょう。
- 肉は脂肪の少ないもの、魚は新鮮なものを選びましょう。
- 食品は煮る・蒸す・茹でる調理法が消化がよくなります。

③ ゆっくり・よくかんで食べ、
食後は休養をとりましょう

④ 熱すぎるものをすすったり、
冷たいものを一気に飲んだりしないよう
食べ方に注意しましょう

⑤ 胃酸の分泌を高める食品は控えましょう

- 甘味・酸味の強いもの
- 食塩の多いもの
- 肉汁などエキス分の多いもの
- 香辛料の多いもの
- アルコール飲料、炭酸飲料、コーヒー、紅茶、緑茶の濃いお茶類

⑥ 脂肪を多く含んだものは避けましょう

食品名	適した食品	注意したい食品・料理例
魚介類	白身魚 (かれい・たい・たら さけ・さわら等) はんぺん・ちくわ	干物・塩辛・ いか・たこ 小骨・脂の多い魚 (うなぎ・青魚等)
肉類	鶏肉(皮なし) 脂の少ない肉類の ひき肉・薄切り	脂の多い肉・ ハム・ベーコン(少量OK) 豚カツ・焼肉
卵類	鶏卵	固ゆで卵
大豆製品	豆腐 ひきわり納豆	煮豆・枝豆 おから
牛乳 乳製品	牛乳・ヨーグルト チーズ・スキムミルク	
野菜類 果物	繊維の少ない野菜 (ホウレン草・南瓜・人参等) じゃがいもなどの芋類 バナナ・フルーツ缶	繊維が多く硬い野菜類 (筍・ごぼう・セロリ等) 生野菜 きのこ類・海藻類
穀類	軟らかごはん パン・ゆでうどん	炒飯・お茶漬け 菓子パン・中華麺類 スパゲッティー・盛りそば
油脂類	バター・マーガリン マヨネーズ	ラード等動物油脂 フライ・天ぷら

