

◆食事回数と1回の食事量に注意しましょう

1日3回規則正しく食事をとることを原則とします。

胃酸分泌を促進しないように、多すぎない量を3食均等に食べましょう。



◆炭水化物（糖質）中心の低脂肪食

基本的に食事は炭水化物（糖質）中心の低脂肪食とし、必要なカロリーは糖質で補います。

たんぱく質は、脂肪の少ない魚、肉を選び牛乳、卵も症状を見ながらとりましょう。

調理方法は、揚げる・炒めるよりは、茹でる・煮る・蒸すといった料理を選びましょう。

脾臓の炎症により食物の消化が悪くなるので、消化のよい食品を選びましょう。

好ましい料理

主食	おもゆ・お粥・葛湯・雑炊・煮込みうどん・そうめん
汁物	野菜スープ（油無し）・味噌汁（野菜・芋・豆腐）・すまし汁
大豆料理	煮奴・冷や奴・湯豆腐・あんかけ豆腐・白和え・高野豆腐煮
魚料理	白身魚（おろし煮・煮魚・刺身・塩焼き）はんぺん煮・しらすおろしあえ
肉料理	ささみと野菜のスープ煮・ささみの煮付け・吉野汁
卵料理	（急性期はできるだけ少なく）茶碗蒸し・卵汁・だし巻き卵・野菜の卵とじ
野菜料理	カボチャ煮付け・お浸し・焼きナス・含め煮（芋・大根・人参）
果物	コンポート（リンゴ・梨）・缶詰
お菓子	軽い煎餅・ビスケット・プリン・ゼリー・マシュマロ・ウェハース

◆アルコールは厳禁です

アルコールは脾臓に障害を与えますから厳重に禁止します。



◆刺激物の制限

コーヒー・紅茶などのカフェイン飲料、香辛料は脾液分泌を亢進させるので制限します。

◎刺激物



◎濃い味つけの食品



◎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

