

消化に良い食事と、食べ方の工夫

すっかり涼しくなり、食べ物のおいしい季節がやってきました。お腹いっぱい好きなものを食べるのも良いですが、今回は消化のよい食事についてご紹介していきます。

「消化のよい食事」とは、言い換えると「消化し易い食事」。更に言うと、胃に留まる時間が短く済む食事といえます。具体的に、図の左側にあるものが消化し易いもの・行動、右側にあるものは消化しにくいもの・行動を、それぞれ挙げてみました。脂の多いものより少ないもの、冷たいものより温かいもの、大きなものより小さいもの、といった食事が消化に易い食事です。お腹の調子がいまひとつだなどと思う時は、胃の負担を軽くできる食事選びや工夫をして、身体を労わった食べ方を心がけてみましょう。

消化に易しい



消化しにくい



当施設でも、胃腸への負担が少ない食事として「易消化食」のご用意があります。利用者様の病態やご様子に応じて、必要時対応しています。