

# 潰瘍食について



傷ついている粘膜を修復し再発を予防するため、  
胃にやさしい食生活を心がけましょう。

## ★3食(朝・昼・夕)規則正しく、よく噛んでゆっくり！

規則正しく食べることにより生体内のリズムを正常化し、  
消化管の機能を適正に維持します。

またよく噛むことで唾液と混ざり消化もすすみます。  
食事の時間は**20分程度**かけて、ゆっくり食べ、  
暴飲暴食は避けましょう。



## ★主食・主菜・副菜がそろった、バランスのよい食事を！



### ●からだを動かすエネルギー源(炭水化物)

主食 米飯・パン・麺類

### ●からだの調子を整える

(ビタミン・ミネラル)

### ●からだを作る材料(良質なたんぱく質)

主菜 肉・魚・卵・大豆製品

副菜 野菜 (果物)

# ★消化のよい食事を！

～胃の中に長い間 食物を停滞させないことが大切です～

＜消化の良いもの＞

- 固くないもの（素材がやわらかいもの、調理によってやわらかくしたもの）
- 食物繊維の少ないもの
- 煮る・蒸す・茹でる
- よく噛んで食べる



＜消化の悪いもの＞

- ×不溶性食物繊維の多いもの（ごぼう、れんこん、きのこ、海藻）
- ×油脂の多いもの（脂の多い肉類、揚げ物、インスタント食品）

# ★胃を刺激するものは控えましょう！

- ×胃液の分泌を促進するもの
  - 塩味・甘味・酸味の強いもの（漬物、佃煮、梅干、柑橘類、酢の物）
  - 香辛料（からし、わさび、とうがらし、カレー粉）
  - 香味野菜（にら、にんにく、生姜など）
  - 嗜好品（コーヒー、アルコール、炭酸飲料）
- ×熱すぎるもの→少し冷まして慌てずに
- ×冷たすぎるもの→ゆっくり味わって



調子が悪く食事が摂りにくいときは・・・

卵雑炊や具入りうどんのような主食・主菜・副菜が一度に摂れる料理がおすすめです。

