

長芋効果で胃もたれ知らず！

鶏肉と長芋の雑炊

調理時間 30分

材料 (4人分)

鶏もも肉・・・250g
長芋・・・150g
ごはん・・・300g (茶碗2杯)
にんにく・・・薄切り1枚
生姜・・・薄切り1枚
昆布 (5cm×10cm)・・・1枚
卵・・・2個
小口ねぎ・・・1本
塩・・・小さじ1/2
酒・・・大さじ2
水・・・1500cc
サラダ油・・・大さじ1

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 360kcal	たんぱく質	: 17g
塩分	: 0.4g	炭水化物	: 34g
食物繊維	: 1.0g	脂質	: 15g



作り方

1



鶏肉は2cm角、長芋は1cm角に切り、生姜は千切りにする。鶏肉に塩を少々ふり (分量外)、肉になじませる。

2



熱した鍋に油をひき、にんにくを入れ、香りが出たら、鶏肉を入れ表面を焼く。鶏肉の表面に火が通ったら、水、酒、塩、昆布、生姜を入れ、沸騰したらあくを取り、弱火で10分煮る。

3



昆布をとり出し、ごはん、長芋を入れ、さらに弱火で10分煮る。最後に溶き卵とねぎを入れ、火が通ればできあがり。

お好みで、醤油、ポン酢、ゆず等を入れてもおいしいです！

長芋のちから



カリウムが多く含まれているので、からだの水分バランスの調整をし、利尿作用を高めたり、血圧のコントロールをしたり役立ちます。でんぷんを分解する消化酵素を多く含むので、米などでんぷんを多く含む食品の消化を助け、胃にもたれません。また、ぬめりに含まれる成分には滋養強壮効果があります。

胃・十二指腸潰瘍

ストレスや暴飲暴食、内服薬などのさまざまな原因によって、胃や十二指腸の壁に傷がついてしまうことがあります。そのうち浅いものをびらん、深いものを潰瘍と呼びます。

最近では、ヘリコバクター・ピロリという名前の菌が胃にすみついて、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃癌の原因になるといわれています。潰瘍と言われたら合わせて検査をしてもらうとよいでしょう。

☆胃・十二指腸潰瘍の食事のポイント☆



胃酸の分泌を促すような嗜好品、唐辛子や香辛料は控えめにしましょう。

タバコ

お酒



炭酸飲料

コーヒー



香辛料



脂っこいものや消化の悪いものは避けましょう。

天ぷらなどの揚げ物



焼肉

ラーメン



繊維の多いもの



なるべく消化のよいものや粘膜を保護してくれるものを摂りましょう。



お粥・雑炊・うどん

ヨーグルト・牛乳
チーズ



りんご・バナナ



豆腐・納豆



