

ヨーグルトで腸内環境を良くしよう！

調理時間 10分

## ヨーグルトでさっぱりレアチーズケーキ風



### 材料 (2人分)

- ヨーグルト・・・・・・・・・・100g
- クリームチーズ・・・・・・・・100g
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- 粉ゼラチン・・・・・・・・・・5g
- 湯・・・・・・・・・・50cc
- レモン汁・・・・・・・・・・15cc
- レモンの皮・・・・・・・・・・少量

### 1人分あたりの栄養成分量

エネルギー：	231kcal	たんぱく質：	8.1g
脂質	：18.0g	炭水化物	：8.3g
カルシウム：	95.0g	塩分	：0.4g

胃・十二指腸潰瘍

### 作り方

1



クリームチーズは常温に置いておくか電子レンジで温め、軟らかくする。粉ゼラチンはお湯に溶いておく。

2



ボウルに1のクリームチーズ、ヨーグルト、砂糖を入れ混ぜる。よく混ぜたらゼラチン、レモン汁の順でクリーム状になるまでよく混ぜる。

3



器に入れ、冷やし固める。

トッピングにすりおろしたレモンの皮やお好みのジャムを使っても美味しく召し上がれます♪

大腸切除後

### \*ヨーグルト\*

牛乳に乳酸菌を加えて発酵させたものがヨーグルトです。たんぱく質や脂質が乳酸菌により分解され、より消化吸収しやすくなっています。

《働き》

- ◆腸の調子を整える
- ◆コレステロールの吸収を抑え、コレステロールを減少させる
- ◆骨粗しょう症を予防する（ビタミンCを含む果物と一緒に食べるとカルシウムの吸収率が上がります。）



# 大腸の手術をされた方

## ☆食事について

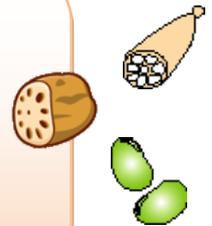
手術後は原則、制限はありません。

しかし、**食物繊維を多く含むもの**や**消化しにくいもの**は腸閉塞の原因になることがあるので術後約3カ月は**食べ過ぎないように**しましょう。

### 食物繊維が多い食材・消化しにくい食材

- 食物繊維の多い野菜（たけのこ、ごぼう、れんこんなど）
- 海藻、こんにゃく、きのこ類、豆類 貝類など

また、香辛料、コーヒーなどカフェインを含む飲料、炭酸飲料など、胃腸を刺激するものは、とりすぎないようにしましょう。



### 食べる時のルール

- 1度にたくさん食べ過ぎないようにする！  
腹8分目を目安に
- ゆっくり良く噛んで食べる！
- 3食規則正しく食べる！
- 消化しやすいものを中心にバランス良く食べる！



## ☆大腸ガン予防のために

- ・肉類や油の多い料理を少なくし、野菜をしっかり食べましょう！
- ・牛乳、ヨーグルトなどの乳製品をとりましょう！
- ・水分をたくさんとりましょう！
- ・適度な運動をしましょう！



※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。

