

汁ビーフンで胃腸を温めよう♪

調理時間 10分

## トマトとたまごの汁ビーフン



### 材料 (2人分)

- トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- ビーフン・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
- 鶏がらスープ (果粒)・・・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・1200cc

### 1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 336kcal	たんぱく質	: 9.9g
脂質	: 4.4g	炭水化物	: 62.4g
食物繊維	: 2.3g	塩分	: 0.1g

胃・十二指腸潰瘍

大腸切除後

### 作り方

1



トマトはくし切り、キャベツは一口大の大きさに切る。卵は溶いておく。

2



鍋に水、鶏がらスープを入れ中火にかける。煮立ったら、トマト、キャベツ、ビーフンをいれ、そのまま5分煮る。

3



5分煮てビーフンがやわらかくなったら、溶き卵を少しずつ加える。卵に火が通ったらできあがり。

※ビーフンを、ご飯、豆腐、春雨等に替えてアレンジもできます♪

### ビーフンとは・・・

ビーフンはうるち米を主原料として作られた麺です。米粉からできていますので消化が良いと言われます。また、低GI食品なので血糖値が上がりやすく、食物繊維を含む野菜と一緒にとると糖質の吸収を緩やかにする効果が期待できます。

汁ビーフンなど温かいスープにして食べると胃や腸が温まります♪



# 大腸の手術をされた方

## ☆食事について

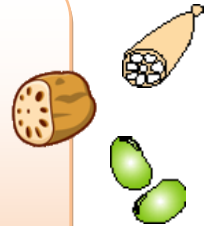
手術後は原則、制限はありません。

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。

