

ストレスの緩和にも☆

煮込みうどん

～ごま豆乳味～



調理時間 15分

材料 (2人分)

鶏むね肉・・・100g
キャベツ・・・2枚
人参・・・中1/3本
うどん・・・2玉
※具材は自由にお好みで変更してください☆

A { 水・・・200cc
豆乳・・・100cc
味噌・・・大さじ1
練りごま・・・大さじ1
すりごま・・・大さじ1/2
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー：491kcal たんぱく質：21.8g
塩分量：1.8g 炭水化物：66.9g
ビタミンC：2.3mg 脂質：13g

作り方

1



キャベツはざく切り、人参はいちょう切り、鶏むね肉は1口大にそぎ切りする。
ごまはすり鉢ですっておく。

2



鍋に1の材料とAを全て入れ、火にかける。(中火で5～10分程度)
※豆乳はふきこぼれやすいので注意。

3



具材が柔らかくなったら、うどんを入れ柔らかく煮る。(弱火で3～5分程度)

ストレスにより消費されるビタミンCとたんぱく質を
あらかじめしっかり摂り、少しでもストレスを和らげよう♪

キャベツ

キャベツはビタミンCを多く含み、さらにキャベツ特有の成分であるビタミンUが豊富なことが特徴です。このビタミンUは粘膜のただれを防止したり、傷ついた粘膜の修復を助けるはたらきを持つので、胃腸を強くしてくれる効果が期待できます。



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



※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。

2014.6.16