

暑さのストレスで消費されるビタミンCを補おう！

**調理時間 40分**

## じゃがいものスープ



### 材料 (4人分)

- じゃがいも . . . . . 中4個
- 玉ねぎ . . . . . 中2個
- 水 . . . . . 適量
- 牛乳 . . . . . 500cc
- 生クリーム . . . . . 100cc
- 小口ねぎ . . . . . 適量
- バター . . . . . 20g
- ローリエ . . . . . 1枚
- コンソメ . . . . . 10g
- 塩 . . . . . 小さじ1
- 砂糖 . . . . . 大さじ1/2

胃腸炎

### 1人分あたりの栄養成分量

エネルギー : 353kcal	たんぱく質 : 11.1g
塩分 : 2.6g	炭水化物 : 36.8g
カリウム : 819mg	脂質 : 19.6g
ビタミンC : 49mg	

### 作り方

**1**  玉ねぎ、じゃがいもを薄くスライスする。じゃがいもは水でさらす。フライパンでバターを溶かし、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいもを入れ、炒める。

**2**  じゃがいもに火が通ったら、水(じゃがいもが浸るくらい)、コンソメ、塩、砂糖、ローリエを入れ、煮る(中火弱)。

**3**  じゃがいもがやわらかくなったら、ローリエをとり、あたたかいうちに2~3回にわけてミキサーする。なめらかになったら、牛乳・生クリームをいれ、よくかき混ぜる。冷蔵庫で冷やしたらできあがり。盛り付け後、ねぎを散らす。

※下痢がひどい時は温かくしてお召し上がりください。

### じゃがいもの栄養



じゃがいもには、「カリウムの王様」といわれるほどカリウムが豊富に含まれています。カリウムは、体内のナトリウムとバランスをとって血圧を安定させる等の働きがあります。さらにビタミンCも多く含まれているので、夏バテ軽減や美肌効果に期待できます。

# 胃腸炎 いちょうえん

通常はウイルスや細菌、寄生虫などの感染によって一時的に下痢や嘔吐、腹痛、悪心、発熱といった急性胃腸炎症状を呈します。

極端に体力や抵抗力が衰えていない限りは1~2週間で自然に治ってしまうことがほとんどですが、発熱や下痢、嘔吐で水分補給すらできないという時は、体力も抵抗力もどんどん下がり、治りにくく悪くなる一方でしょう。そういう時には、無理に食事を摂ることはせずに点滴をすると治りが早いこともありますので、入院をおすすめします。

## ★ 胃腸炎の食事のポイント ★

### 1. 水分をよくとる

- 下痢や嘔吐が持続した場合には、水分とともに塩分や腸液も失われ、脱水などになることもあるため、失われたものを補給する必要があります。なるべく常温のスポーツ飲料や経口補水液\*がベストです。冷たいものや炭酸飲料、アルコールは避けましょう。



### 2. なるべく消化のよいものを

- 脂っこいものは消化が悪いため避けましょう。



#### 消化のよい食品

- 粥、軟らかい飯
- うどん
- 白身魚
- ヨーグルト
- バナナ、りんご



#### 脂っこいもの

- 天ぷらなどの揚げ物
- ラーメン
- ケーキなどの洋菓子
- 焼肉



\*経口補水液とは

糖分・ナトリウム・カリウムなどが調整された飲料。手軽に購入できる一般食品から医薬品など種類は豊富です。そのまま飲める液体、ゼリータイプのもの、顆粒など製品により形状・味が色々あります。



#### 刺激になるため避けたいもの

- タバコ
- 炭酸飲料
- 香辛料、唐辛子
- お酒
- コーヒー
- 冷たい飲み物

胃腸炎と同じような症状の病気で、まだ原因のはっきりと解明されていない炎症性腸疾患や、病気というよりは体質的な過敏性腸症候群といったものもあります。症状が長く続く場合は医師に相談するようにしましょう。

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医にご相談下さい。