



お正月疲れの胃腸をケア



年末年始からごちそうやお酒を楽しむシーズンが続いているかと思います。そろそろ胃腸が疲れてくるころかもしれません。胃もたれや食欲不振など体のサインに目を向けて、体調を整えて、気持ち良く新年のスタートを切りましょう。

おすすめタンパク質

タンパク質は体の修復に必要なものだが脂肪分が少なく消化しやすいものを

- ☆豆腐 低脂肪でタンパク質が豊富・温めて湯豆腐やみそ汁などに
- ☆白身魚 タラやヒラメなどの白身魚は低脂肪のため負担が少ない・蒸し料理や煮魚など油を控えた調理方法で
- ☆鶏肉 脂肪分が少なく胃に優しい・片栗粉をまぶしたり、切り方や調理温度などの工夫で柔らかく食べられる
- ☆卵



胃腸を温めるスパイス・調味料

体を温め胃腸の血流をサポート

- ☆しょうが ☆白味噌 塩分が少なめで胃腸にやさしい
- ☆昆布だし 脂肪分のない旨味



腸内環境を整える発酵食品

- ☆ヨーグルト ☆漬物 塩分の摂り過ぎには注意
- ☆味噌



消化を助ける果物

☆りんご ペクチンが腸内環境をサポート

- ☆バナナ 熟したものには消化酵素アミラーゼが含まれる
- ☆メロン 消化酵素ククミンが含まれる



おすすめレシピ

お腹に優しい豆腐あんかけ

材料(2人分): 鶏むね肉 100g、絹ごし豆腐 1/2丁、小松菜 1/2束、椎茸 2枚、人参 1/3本

A(酒小さじ1、塩胡椒少々)、片栗粉小さじ2、B(水300cc めんつゆ(3倍濃縮)大さじ3

作り方

しょうがチューブ1~2cm)、片栗粉大さじ1、塩胡椒少々、ごま油大さじ1/2

1. 鶏むね肉は繊維を断ち切るように一口大のそぎ切りにしAをもみ込み片栗粉小さじ2をまぶす。豆腐はさいの目切り、小松菜は4cmのざく切りに、椎茸は薄切り、人参は千切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、肉・椎茸・人参を中火で炒める。肉に火が通ったら小松菜を加えてさらに炒める。しんなりしたらBと豆腐を加え、ひと煮立ちしたらさらに3分煮る。
3. 弱火にし、大さじ2の水で溶いた片栗粉大さじ1を回し入れる。中火にし、優しく混ぜながらとろみがつくまで煮る。塩胡椒で味をととのえ、お好みでごま油(分量外)を入れたら完成。

ぜひ 作ってみてね!

