



「胃に優しい」を使用したメニューを紹介

胃の消化に良いキャベツや鶏肉を使った「かきたま親子うどん」をご紹介します。消化の良いうどんは、胃に優しい献立にぴったりの主食です。材料を炒めてから煮ることで、香りが出てコクが増します。とろっとしたかきたまに具材が絡む、優しい味わいの一品です。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

かきたま親子うどん

2人分

エネルギー 565kcal

塩分 7.7g



- 材料 (2人前)
- CO-OP 讃岐うどん冷凍…2玉
 - CO-OP かつお風味つゆ2倍濃縮
 - 水
 - ガラスープの素
 - サラダ油
 - 鶏もも肉
 - キャベツ
 - 白ネギ
 - 卵
 - あさつき
 - 水溶き片栗粉
 - 片栗粉
 - 水
 - 種なし梅干し

- 作り方
- 〈うどん〉表示通りに茹でる、もしくは電子レンジで解凍する。
- キャベツ・鶏肉・白ネギは食べやすい一口サイズの大きさに切る。卵は溶いておく。
 - 鍋にサラダ油を入れキャベツ・鶏肉・白ネギを入れて炒める。焼き色がついたら水・めんつゆ・ガラスープの素を加え、5分ほど煮て鶏肉に火を通す。
 - 火を弱め水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - 再度火を強め、沸騰したら溶き卵を回し入れ、火を止める。
 - 器にうどんを盛り付け、4.をかける。カットしたあさつきをトッピングして完成。
- ※梅干しは味のアクセントが欲しい場合におすすめです！



クリスマスに大晦日と忙しい年末シーズンから、新年のお正月料理など…！食べ過ぎ・飲み過ぎをしがちな年末年始は1年の中で最も体調を崩しやすくなる時期です。正月バテが長引けば、胃の運動機能が低下して普段の生活にも支障が出てしまうことも。仕事もプライベートもやる気に満ち溢れている新しい年の始まりだからこそ、溜まってしまった疲れを取り除き、おうちごはんでは体調を整えていきましょう。

正月バテした胃には 消化が良い食材を!

体内をリセットするためには、ダイレクトに胃に入る毎日の食事を見直すことが大切です。

- 正月バテに適した食事ポイント
- 胃腸の働きを促進してくれる温かい料理
 - 食材は細かくきざみ、柔らかく煮る
 - すぐにエネルギーに変換される消化の良い食材
 - 糖分の摂取量に気をつける

身体にやさしいおうちご飯のポイントは「胃を荒らさず、短時間で消化してくれる食事」であること。代表的な食事といえば、お味噌汁やスープ、うどん、お粥などスルッと食べられる料理です。ただし、ここで気をつけたいのが「きちんと口の中で噛むこと」。お粥やうどんはもちろん、お味噌汁やスープも具材が入っていれば、しっかり噛んで口内唾液で消化をしてから内臓器官で消化するのが正解です。また、野菜を食べるときは大根やキャベツ、ジャガイモなど、水に溶ける水溶性食物繊維が多いものを選びましょう。逆にこんにゃくや海藻類、ゴボウなど、不溶性食物繊維が含まれている野菜は消化が悪く下痢を起こす可能性があるため大量摂取は控えましょう。胃がムカムカして食欲が沸かない人は、腸内環境を整えてくれるヨーグルトもオススメです。

参考 毎日 Grill 部 <https://www.mainichigrillbu.com/column/123>

