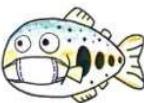


やまめ (IBD通信)



どうきょうやまでメディカルセンター

2022年 冬号(第5号)



専門医の深田(ふかた)です。IBD通信は、初回発行から1年が経過し、2回目の冬号発行です。クリスマス～大晦日、お正月とイベントが多くなる時期ですが、食べすぎには要注意。油(脂)っぽい食事も増えがちですので、メニュー選択にも気を付けましょう。

Q: お餅は消化が良い食品? 悪い食品?

A:

・お餅の原料は「アミロペクチン」というでんぶんが主な成分で、消化が良いということが知られています。水分が少なく高エネルギーの摂取が期待でき、消化が良い食品は大歓迎ですね。

ただし、冷えたお餅はでんぶんが変性(老化)し、硬くなるので消化が悪くなります。また、よく噛まず喉に詰まらせることは、若い方でも起こり得ますし、急いで食べてしまう腸閉塞を起こすこともあると言われています。消化の良い食品ではありますが、条件によっては消化に悪い・要注意の食品にもなると言えます。よく噛んでゆっくり食べること、温かい料理が良いですね。

・大福などの餅菓子は、砂糖などを加えて保水性を高めていますので、硬くなりにくい食品です。ただし『ゆっくりよく噛んで食べる』ようにしましょう。

おすすめレシピ

(当院では餅は提供していません。レシピはご参考までに…)

○お雑煮(2人分)

材料:	切り餅	4個
	鶏肉(皮無しぶつ切り)	80g
	なると	20g
	小松菜	40g
	だし汁(かつおだし。顆粒だしを溶いたものも可)	400ml
	醤油	小さじ1弱
	塩	小さじ1/4強
	ゆず(皮)	少々

作り方: ①切り餅は半分に切る。Aは合わせて軽く煮立てる。
②なるとは斜めにスライスする。小松菜は茹でておく。
③Aのだし汁に鶏肉を加え、火が通るまで煮る。
④③になるとを加えて軽く煮る→なるとを取り出してください。
⑤③に切り餅を加える。柔らかくなるまで煮る。
柔らかさは好みで。餅は煮過ぎると汁が濁ります。
⑥⑦を器に盛り、取り出してくださいなると・茹でた小松菜を盛り付ける。
⑧⑨にゆず皮(粉でも可)を載せる。

1人分栄養量: 303kcal 塩分2.3g

