



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…)



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) っぽい食事が増えがちですので、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」というでんぷんが主な成分で、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、冷えたお餅はでんぷんが変性 (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と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	} A
	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→なるとは取り出しておく。
⑤③に切り餅を加える。柔らかくなるまで煮る。
柔らかさはお好みで。餅は煮過ぎると汁が濁ります。
⑥⑤を器に盛り、取り出しておいたなると・茹でた小松菜を盛り付ける。
⑦⑥にゆず皮 (粉でも可) を載せる。

1人分栄養量: 303kcal 塩分2.3g

