

ほっこり栄養便り

まつもと薬局 認定栄養ケア・ステーション



ホームページ



公式LINE

年末年始のごちそうの後は・・・



疲れた胃腸をリセットしよう



年末年始は、ごちそうを食べる機会が多く、つい食べ過ぎて胃腸に負担をかけてしまいがちですね。そんな疲れた胃腸を優しく労り、リセットするためのポイントをご紹介します。発熱後や胃腸炎の回復時にも活用できますよ。

消化の良い食材を選ぶ

繊維が少なく消化しやすい食材を選び、やわらかく煮ます。



よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液や消化液の分泌が増え、消化能力が高められます。



香辛料・揚げ物は控える

胃腸の刺激になるものは控えましょう。



たんぱく質を補う

栄養が不足しないように、脂質の少ないたんぱく質を補いましょう。



～七草粥を食べる意味と由来について～

「七草粥」とは、毎年1月7日「人日（じんじつ）の節句」の朝にいただくお粥のことです。

「これからはじまる一年間を健やかに暮らせるように」という願いが込められた日本の伝統食です。



春に芽吹く7種類の野草が入ったおかゆを食べて、お正月の豪華な料理で疲れた胃や腸を休めるという目的もあります。

楽!

ら

く

う

ま

うま!

し

し

ぴ

炊飯器で作れる! 豚肉とまいたけの滋養粥



【一人分】

エネルギー:330kcal 炭水化物:47.9g たんぱく質:12.9g 脂質:10.5g 塩分:1.4g 食物繊維2.0g

- ・胃腸を休めたい時におススメです。
- ・塩こうじで味をつける事で、腸内環境が整いやすくなります。
- ・たんぱく質食品を加えることで、1品でもバランス良く栄養が補えます。



【材料】 1人分

米	50g
水	500g
豚肩ロース(細切り)	50g
さつまいも(角切り)	10g
小松菜(1cm切り)	15g
まいたけ(2cm切り)	30g
生姜(千切り)	2g
塩こうじ	10g

【作り方】

- ①米を研いで水気を切り、炊飯器に米と分量の水を入れて30分程浸水します。
- ②豚肉は2cm幅の細切り、さつまいもは1cmの角切り、まいたけと小松菜は1~2cm位の小口切りにします。切った材料を①に加えて炊飯モードで炊きます。(おかゆモードでもOK)
- ③炊けたお粥をよく混ぜて器に盛り、千切りした生姜と塩こうじをのせて出来上がりです。



薬局ホームページ内
レシピサイトはこちら

認定栄養ケア・ステーションの紹介

まつもと薬局認定栄養ケア・ステーションでは、地域の皆様の健康を食生活の面でサポートさせていただきます。管理栄養士が皆さまの食に関するお悩みやご要望にお応えします。



野菜が飲めるカフェKOTTE(コッテ)



日々の食事の中で無理なく必要な栄養を取り入れてもらいたい、そして元気になってほしい。という願いを込めて作られた

1日の不足分の野菜87g以上を使用したスムージー

期間限定スムージーもあります。Instagramで随時発信しています。



Produced by まつもと薬局



認定ケア・ステーション
公式LINE



認定ケア・ステーション
公式HP



認定ケア・ステーション
Instagram



KOTTE
Instagram

TEL 0155-41-9333

〒080-0048 帯広市西18条北2丁目29-6 まつもと薬局フロンティア店内