



乳酸菌で胃腸を
元気に

ヨーグルトサンドイッチ

1人前
467キロカロリー

材料(2人前)

プレーンヨーグルト 200cc
マヨネーズ …大さじ1
④ レモン汁 ……小さじ1
塩・こしょう ……少々
きゅうり ……………1本
玉ねぎ ……………1/4個
サンドイッチ用の食パン8枚
バター……………5g

作り方

- ①ヨーグルトはコーヒーフィルターで一晩水切りし、④を加えて味を整える。
- ②きゅうりは薄切りにする。玉ねぎはスライスして水にさらし、水気をキッチンペーパーでとっておく。
- ③食パンにバターと①のヨーグルトペーストをぬる。
- ④きゅうりと玉ねぎをのせて、もう1枚のパンではさみ、食べやすい大きさに切る。

胃腸の調子が悪いときのセルフケア・アドバイス

- 1 脂肪や繊維質の多いものは控える。
- 2 アルコールや辛いものなどの刺激物を避ける。
- 3 食事時間を規則正しくする。
- 4 食べ過ぎに注意し、腹八分目を心がける。
- 5 熱すぎるもの、冷たすぎるものは避ける。
- 6 よく噛んで食べる。



金子ひろみ先生 (管理栄養士・スポーツ科学修士)
アトランタ五輪で有森裕子選手、シドニー五輪で高橋尚子選手の専属栄養士として、銅・金メダルをサポート。実践に基づいた健康料理に定評あり。



豆乳茶碗蒸し

夏の暑さで食欲がないときに、豆乳の茶碗蒸しはいかがですか。卵に豆乳を加えるので、たんぱく質やビタミンE、カルシウムなどが補えます。また舌ざわりも滑らかで、食欲のないときでも抵抗なく食べられます。

温かいままでも冷やしてもおいしく召し上がれます。牛乳の苦手な方にもおすすめです。



ツルンと食べやすく
栄養補給



1人前
164キロカロリー

作り方

- ①卵を溶いて④を加えて味を整える。
- ②器に1/4に切ったほたての貝柱としいたけを入れて、①の卵液を注ぐ。蒸し器で約10分蒸す。
- ③鍋に⑥を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④食べる直前に③のあんをかけ、1cm幅に切ったみつばを飾る。

材料(2人分)

卵 ……………2個	だし汁 …1/2カップ
豆乳 ……………150cc	しょうゆ 小さじ1/2
④ だし汁……………50cc	⑧ みりん ……小さじ1
酒 ……………小さじ1/2	酒 ……………小さじ1
塩 ……………少々	塩 ……………少々
ほたて貝柱 ……………2個	水溶き片栗粉 ……適量
しいたけ ……………2個	みつば ……………適量

胃腸の調子が悪いとき

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には整腸作用があります。しかし、50℃以上で効果が半減してしまうので、加熱しない調理方法が理想的。ヨーグルトの水分を切ってペーストとして使えば、サンドイッチに応用できます。きゅうりや玉ねぎは薄くスライスして、歯ざわりを楽しみましょう。