



モロヘイヤととうもろこしのスープ

■1人分 ●エネルギー:20kcal ●たんぱく質:1.8g
●脂質:0.2g ●塩分:1.1g



材料/1人分

モロヘイヤ(ゆでて刻む)……1/4束
ホールコーン……………大さじ1/2
水……………3/4カップ
顆粒鶏がらだし……………小さじ1/2
しょうゆ・塩・こしょう……………各少量

作り方

- ①なべに水と鶏がらだしを入れて煮立て、モロヘイヤとコーンを加える。
- ②しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

POINT

- 食物繊維と水分補給を兼ねた、食べやすいスープです。
- モロヘイヤの適度なとろみも加わり、粒コーンの食感も楽しめます。

日常生活の注意点

便がしなくなったら我慢しないでトイレへ行く習慣にしましょう。
適度な運動は胃腸の働きを整えます。散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。
便秘の原因をはっきりさせるため、必ず医師の診察を受けることが必要です。

【日常生活での運動の工夫】

- エスカレーターやエレベーターを使わず階段を利用しましょう。
- 買物は車を使わず散歩を兼ねて歩きましょう。
- 電車やバスは目的地の一つ手前で降りて歩きましょう。
- 好きな音楽やテレビを聴いたり見たりする時、足踏み運動を組み合わせてみましょう。

連絡先(医療機関名)

その他の
レシピは
こちら



<https://oncology-assist.jp/public/>