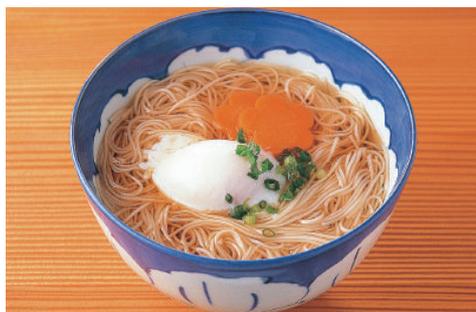




### にゅうめん

■1人分 ●エネルギー:458kcal ●たんぱく質:16.9g ●脂質:6.3g ●塩分:2.8g



#### 材料/1人分

そうめん……………2束  
めんつゆ(市販品・表示通りのかけつゆの濃さに調整)……………150ml  
温泉卵(市販品)……………1個  
にんじんの輪切り(好みて梅型で抜き、ゆでる)……………2枚(20g)  
小ねぎ(小口切り)……………少量

#### 作り方

- ①めんつゆを温める。
- ②そうめんをゆでて器に盛り、つゆをかけ、温泉卵とにんじんをのせ、小ねぎを散らす。

#### POINT

- そうめんはやわらかくて刺激がなく、消化吸収の負担が少ない食べやすい食品です。とはいえ、この症状の時に重要なのは、食べ方です。少しずつゆっくりとよく噛んで食べましょう。
- 量は症状に応じて控えめにしましょう。

#### 「腸閉塞・イレウス」のヒント

- ① 大腸手術後の食生活では、原則として食事に制限はありませんが、切除後は腸運動が十分に回復していないこともあるので、少しずつ、ゆっくりと、よく噛んで食べましょう。また、食べ過ぎに注意することも大切です。
- ② 腸内の善玉菌を増やしましょう。(ヨーグルト等の乳酸菌)
- ③ 食物繊維の多い食べ物や、消化しにくいものは避けましょう。(海藻類、きのこ類、こんにゃく、ごぼう等)
- ④ 規則正しい食事を心がけましょう。

#### 日常生活の注意点

食事開始後に症状が続く場合は腸閉塞などの原因も考えられます。  
無理に食事をとることは重篤な全身症状を起こすこともあるため、早い段階で主治医にご相談ください。

連絡先(医療機関名)

その他の  
レシピは  
こちら

