



### ほうじ茶ゼリー

■1人分 ●エネルギー:7kcal ●たんぱく質:1.8g ●脂質:0g ●塩分:0g



#### 材料/1人分

ほうじ茶(浸出液)……………3/4カップ  
粉ゼラチン(水大さじ1でふやかしておく)  
……………1/2袋(2g)

#### 作り方

①ふやかしたゼラチンを電子レンジ(600W)で約10秒加熱して熱いほうじ茶に加え混ぜ、グラスに入れて、冷やしかためる。

#### POINT

- ほうじ茶はカフェインが少ないので刺激がなく、胃腸にやさしいお茶です。ゼリーは水分補給に役立ちますし、食前に少々食べると食欲が湧ききっかけになるでしょう。
- エネルギーが低いので血糖値が高い方にも安心です。冷たくしすぎないようにしましょう。

#### 日常生活の注意点

手術後の体力の回復や下痢の予防には、胃腸の働きを整えるため十分に栄養をとり適度な運動が必要です。散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。

ただし、下痢の場合は安静にし、おなかを温め、体を冷やさないようにしましょう。

夏場は室内でも冷房の冷気がからだに直接当たらないよう、ショールやカーディガンを持ち歩くようにしましょう。

連絡先(医療機関名)

その他の  
レシピは  
こちら

