

腸閉塞予防に簡単アレンジ 卵で巻きずし

調理時間 30分

材料 (2人分)



- ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・茶碗 2 杯分
- A { 酢・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ 2
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ 2
- 塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・2 個
- ほうれん草・・・・・・・・・・2 株
- かにかま・・・・・・・・・・2 本
- きゅうり・・・・・・・・・・1/2 本
- B { ツナ缶・・・・・・・・・・・・1 缶
- マヨネーズ・・・・・・・・・・小さじ 1

1 人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 444kcal	たんぱく質	: 20.8g
脂質	: 8.7g	炭水化物	: 66.4g
食物繊維	: 1.9mg	塩分	: 2.8g

作り方

1



混ぜ合わせた A をご飯に混ぜ込み、酢飯を作る。
ほうれん草は茹で、水気を絞り、根元を切る。
きゅうりは縦半分に切る。
ツナ缶は油を切り、マヨネーズを混ぜる。

2



熱したフライパンに油をひき、薄焼き卵を 2 枚作る。

3



巻きずしの上に、ラップを敷き、②を置く。その上に、のり巻きを作る要領で、酢飯を広げて置き、①の具材を並べる。
形が崩れないようにしっかり巻く。
同じようにもう 1 本作る。

腸閉塞 (イレウス)

腸の一部が狭くなったり、腸の動きが悪くなることで内容物がつまることで、お腹の張りや痛みが出たり、吐き気などの症状が現れます。



腸閉塞を起こしやすい食品・・・海藻類、きのこ類、こんにゃく、根菜類など
♪今回は、海苔の代わりに薄焼き卵を使いました♪



胃の手術をされた方

胃を切るとどうなる？

○食べた物を“ためる”働きが減少します。

手術後しばらくは胃の袋が小さくなるため、一度にたくさん食べることができにくくなります。

そのために、1回の量を少なくし、1日5～6食をとる**少量頻回食**にしましょう。しばらく続け、十分に回復すればゆっくと3回食にもどしていきましょう。

○貧血が起こりやすくなります。

鉄分、タンパク質、鉄の吸収をよくするビタミンCを含む食品を食べましょう。

鉄分を含むもの

動物性食品：赤身の肉、魚類（かつお、いわし、まぐろなど）、貝類（あさり、しじみなど）、レバー類など

植物性食品：乳製品、卵、野菜（ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど）、海藻類など

動物性食品に含まれる鉄の吸収率は、植物性食品に含まれる鉄に比べて数倍高いとされています。



タンパク質を含むもの

肉類・魚類・卵類・大豆製品など



ビタミンCを含むもの

植物性の鉄分を含む食品と一緒にとると吸収がUP！！

野菜（ピーマン、ゴーヤ、ブロッコリー、長芋など）、果物、梅干や酢など



☆当分は避けた方がよいもの

○刺激の強いもの

香辛料、カフェインを含むもの、炭酸飲料やアルコール類など

○熱すぎるもの、冷たすぎるもの

○繊維の多いもの（ごぼうやたけのこ、さつまいもなど）

☆注意すること

○ダンピング症状（めまい、吐き気、腹痛など）を防ぐ為に、甘いものを食べすぎないようにしましょう。

