



下痢がある方へ

下痢の時はやわらかく刺激の少ない食事がおすすめです。お腹に負担をかけないよう、一度にたくさん食べず数回に分けて食べましょう。はんぺんは低脂肪高たんぱく質で消化吸収が良く、下痢による体力消耗に役立ちます。

はんぺんとじゃが芋のすまし汁



材料（1人分）

はんぺん	20g
じゃが芋	20g
みつ葉	適量
だし汁	200cc
薄口醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
塩	少々

作り方

- ① はんぺんとじゃが芋を1cm角の大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁とじゃが芋を入れて火にかけ、食材に火が通ったら調味料で味を調える。
- ③ はんぺんを入れふっくらしたら器に入れて、お好みでみつ葉や細ネギなどをのせる。

エネルギー：38kcal
たんぱく質：2.5g 塩分：1.1g

POINT!



下痢になると体の水分と電解質（特にナトリウムとカリウム）が失われます。今回は汁物にして水分とナトリウムを補い、カリウムを多く含む、じゃが芋を使用してカリウムを補っています。