



Presents by Oreos.

## 体に優しい献立

管理栄養士が考える健康的なレシピ。



## 和風おかゆ



### 【材料】

ごはん	100g
大根おろし	大3
しらす	小1
おろししょうが	小1
ポン酢	適量
万能ネギ	ひとつまみ
水	200ml

- ①鍋にごはんと水を入れ火にかけ、ぐつぐつしてきたら、大根おろし、しらす、おろししょうがを入れます。
- ②味をみて、薄いようでしたらポン酢で味付けをしてください。
- ③器に盛り付けて、万能ネギを散らします。

## おなかを下したときの対策

### 水分を補給しましょう

- ・スポーツ飲料や湯冷ましや麦茶などで補給しましょう。  
冷えていない常温がおすすめです。
- ・ジュースや炭酸飲料はお腹に負担になることがあります。  
出来るだけ避けることをおすすめします。

### 消化によいものを…

- ・避けたほうがいいもの  
油っぽい料理(フライ、天ぷら)  
辛いもの(唐辛子、カレーなど)  
食物繊維の多いもの(生野菜サラダ、ごぼう、わかめなど)  
糖分の多いお菓子(スナック菓子、チョコレート)
- ・おすすめのもの  
おかゆ