

大腸内視鏡検査・治療の**後**に！



おなかを安静にたもつ

おすすめメニュー

あなたの**おなか**にあったステップから始めましょう。



何を食べればいいのかよく分からない、
考えるのがめんどろという方には、
専用の食事（安静食）

ポリエクトミール[®]
をおすすめします。



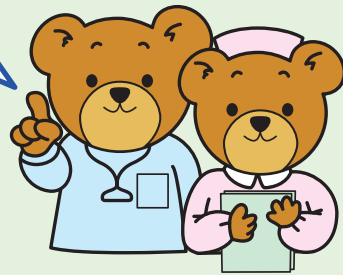
監修：パナソニック健康保険組合 松下記念病院

施設名



9Y0511P
2019年11月作成

内視鏡的治療（ポリペクトミー等）をした方は、腸が傷ついているので安静に保つ必要があります。そのためには、腸にやさしい食事から始めて徐々に普通の食事に戻していくことをおすすめします。



最初に口にするもの 1ステップ

消化の良いもの、刺激の少ないもの、脂肪の少ないもの、繊維の少ないもの
液状・流動食：コンソメスープ みそ汁（具なし） くず湯 おもゆ セラチンゼリー 豆乳



もう少ししっかりと 2ステップ

三分がゆ 煮込みうどん 卵豆腐 かぶら蒸し はんぺん 茶碗蒸し（具なし） ささ身うらごし かき玉汁



普通の食事を目指して 3ステップ

五分がゆ フレンチトースト 豆腐 ジャがいも・南瓜・ほうれん草のやわらか煮 高野豆腐 オムレツ
カステラ りんご・桃のコンポート パナナ



普通の食事を目指して 4ステップ

全がゆ 葉菜類の煮物 鶏肉蒸し煮 白身魚うす味煮 かまぼこ 煮豆 炒り豆腐 厚焼き卵
クリーム煮 ウエハース 缶詰果物



食べて好ましくないもの

消化の悪いもの・刺激のあるもの・
脂肪の多いもの・繊維の多いもの・アルコール

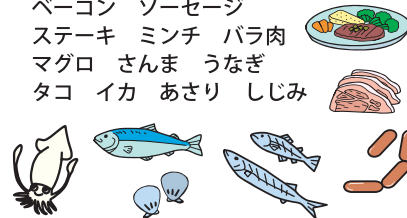
穀類・豆類

玄米 発芽米 麦 そば ラーメン
枝豆 小豆 大豆 ピーナッツ ごま



脂肪の多い肉類・魚類・貝類

ベーコン ソーセージ
ステーキ ミンチ パラ肉
マグロ さんま うなぎ
タコ イカ あさり しじみ



海藻類

わかめ ひじき のり



きのこ類

しいたけ なめこ えのき
きくらげ わらび



野菜類等

長ネギ れんこん ごぼう
たけのこ もやし こんにゃく



果物類

みかん キウイ 梨 柿 いちご
レーズン



揚げ物

天ぷら 串かつ フライドチキン



乳製品

チーズ バター ヨーグルト
(脂肪の多いもの)



香辛料

しょうが とうがらし わさび カレー
こしょう からし



飲み物

牛乳 果肉入りジュース 野菜ジュース
アルコール コーヒー



おやつ

ドーナツ ケーキ ポテトチップ
かりんとう アイスクリーム
甘いもの



コンソメスープ



栄養素 (1人分) : エネルギー 6.2kcal
脂質 0.1g 食物繊維 0.0g 塩分 1.1g

材料 (1人分)
コンソメスープの素 固形1/2個
(または 顆粒小さじ1/2)
水 150mℓ

くず湯



栄養素 (1人分) : エネルギー 86kcal
脂質 0.0g 食物繊維 0.0g 塩分 0.0g

材料 (1人分)
☆水 200mℓ
☆砂糖 大さじ1と1/3
(好みで増減)
◇片栗粉 大さじ1と1/3
◇水 大さじ1と1/3

最初に
口にするもの
1ステップ
(月日)
朝・昼・晩

おも湯



栄養素 (1人分) : エネルギー 53kcal
脂質 0.0g 食物繊維 0.0g 塩分 1.0g

材料 (1人分)
① 米 15g
水 250mℓ
塩 少々
又は
② ご飯 35g (茶碗1/4弱)
水 250mℓ
塩 少々

紅茶ゼリー



栄養素 (1人分) : エネルギー 28kcal
脂質 0.0g 食物繊維 0.0g 塩分 0.0g

材料 (1人分)
☆水 10mℓ
☆粉ゼラチン 2.5g
紅茶 130mℓ
砂糖 大さじ1/2
レモン汁 お好みで少し

三分がゆ



栄養素(1人分): エネルギー 53kcal
脂質 0.1g 食物繊維 0.1g 塩分 1.0g

材料 (1人分)

- ① 米 15g
水 250ml
塩 少々

又は

- ② ご飯 35g (茶碗1/4弱)
水 250ml
塩 少々

煮込みうどん



栄養素(1人分): エネルギー 348kcal
脂質 1.1g 食物繊維 1.7g 塩分 2.0g

材料 (1人分)

- うどん 1玉
☆だし汁 300ml
☆みりん 大さじ1
☆しょう油 小さじ1

もう少し
しっかりと

2ステップ

(月日)

朝・昼・晩

もう1品 マッシュポテト



栄養素(1人分): エネルギー 45kcal
脂質 0.4g 食物繊維 0.4g 塩分 1.0g

材料 (1人分)

- じゃがいも (男爵) 1/2個 (約50g)
豆乳 15ml
塩 少々

もう1品 かき卵汁



栄養素(1人分): エネルギー 53kcal
脂質 2.1g 食物繊維 0.0g 塩分 0.7g

材料 (1人分)

- 溶き卵 1/3個
だし汁 180ml
☆薄口しょう油 小さじ1/2
☆みりん 小さじ1/2
◇片栗粉 小さじ1
◇水 小さじ1

五分かゆ



栄養素(1人分): エネルギー 90kcal
脂質 0.3g 食物繊維 0.3g 塩分 1.0g

材料 (1人分)

- ① 米 25g
水 250ml
塩 少々
- 又は
- ② ご飯 60g (茶碗4割くらい)
水 220ml
塩 少々

もう1品 高野豆腐とじゃがいもの煮物



栄養素(1人分): エネルギー 182kcal
脂質 5.7g 食物繊維 0.9g 塩分 2.5g

材料 (1人分)

- じゃがいも 1個(約100g)
高野豆腐 1枚
(もどさない)
- ☆だし汁 200ml
☆砂糖 大さじ1と1/2
☆しょう油 大さじ1/2
☆みりん 大さじ1/2
☆塩 少々

普通の食事を
目指して

3ステップ

(月日)

朝・昼・晩

もう1品 湯豆腐



栄養素(1人分): エネルギー 92kcal
脂質 4.5g 食物繊維 0.3g 塩分 1.1g

材料 (1人分)

- 豆腐 1/2丁(150g)
昆布 5cm角くらい
(顆粒の昆布だし大さじ1/2でもよい。)

もう1品 りんごのコンポート



栄養素(1人分): エネルギー 151kcal
脂質 0.2g 食物繊維 1.8g 塩分 0.0g

材料 (1人分)

- りんご 1/2個(約150g)
砂糖 大さじ2
レモン汁 小さじ1
水 適量

全がゆ



栄養素(1人分): エネルギー 142kcal
脂質 0.2g 食物繊維 0.2g 塩分 1.0g

材料 (1人分)

- ① 米 40g
水 250ml
塩 少々
- 又は
- ② ご飯 90g (茶碗6割くらい)
水 180ml
塩 少々

もう1品 白身魚のうす味煮



栄養素(1人分): エネルギー 124kcal
脂質 0.3g 食物繊維 0.0g 塩分 2.2g

材料 (1人分)

- ☆赤魚 1切れ (約80g)
☆水 50ml
☆酒 25ml
☆薄口しょう油 大さじ1/2
☆みりん 小さじ1
☆砂糖 小さじ1/2
☆しょうがしほり汁 小さじ1/4
◇薄口しょう油 小さじ1/2
◇しょうがしほり汁 小さじ1/4

普通の食事を
目指して

4ステップ

(月日)
朝・昼・晩

もう1品 生湯葉あん



栄養素(1人分): エネルギー 227kcal
脂質 10.3g 食物繊維 0.5g 塩分 1.6g

材料 (1人分)

- 湯葉 75g
(1/2パック)
- ☆だし汁 200ml
☆薄口しょう油 大さじ1/2
☆みりん 大さじ1/2
☆酒 大さじ1/2
◇片栗粉 大さじ1/2
◇水 大さじ1/2

もう1品 鶏と豆腐の塩麹ハンバーグ



栄養素(1人分): エネルギー 166kcal
脂質 8.3g 食物繊維 0.2g 塩分 1.3g

材料 (1人分 小さま2個)

- 木綿豆腐 50g
☆鶏ひき肉 50g
☆塩麹 大さじ1/2
☆レモン汁 小さじ1/2
☆片栗粉 大さじ1/2
サラダ油 小さじ1/2

※好みであんかけ(左ページ参照)や
ポン酢で召し上がりください。

おすすめメニューの作り方



大腸内視鏡検査・治療の**後**に！

おなかを安静にたもつ



おすすめメニュー



あなたの **おなか** にあったステップから始めましょう。

1ステップ

コンソメスープ

材料（1人分）

コンソメスープの素	固形1/2個（または顆粒小さじ1/2）
水	150ml

作り方

鍋に全ての材料を入れて火にかけ、コンソメを煮溶かす。

おも湯

材料（1人分）

①	お米	15g	又は	②	ご飯	35g（茶碗1/4弱）
	水	250ml			水	250ml
	塩	少々			塩	少々

作り方

- ①1. お米は研いだ後、ざるにあけておく。
2. 鍋にお米と水を入れ、蓋をして火にかける。
3. はじめは強火で、沸騰したら吹きこぼれない程度（米が踊らないくらい）に火を弱め、30分程度炊く。
4. 炊けたらざるでこし、下の部分を用いる。
5. 塩で味をととのえる。
- ②1. ご飯と水を鍋に入れ、火にかけ、沸騰したら火を弱め10分程度煮る。
2. ざるでこし、下の部分を用いる。
3. 塩で味をととのえる。

くず湯

材料（1人分）

☆水	200ml
☆砂糖	大さじ1と1/3（好みで増減）
◇片栗粉	大さじ1と1/3
◇水	大さじ1と1/3

作り方

1. 鍋に☆を入れ沸騰させる。
2. ◇を合わせ、水溶き片栗粉を作る。
3. 1の火を止め、2を加えて弱火にかけ、とろみがついたら火からおろす。

紅茶ゼリー

材料（1人分）

☆水	10ml
☆粉ゼラチン	2.5g
紅茶	130ml
砂糖	大さじ1/2
レモン汁	お好みで少し

作り方

1. ☆を合わせ、ゼラチンをふやかす。
2. 好みの濃さの紅茶を入れ（濃いめが美味しい）、砂糖を入れ溶かす。
3. 2に1を入れ溶かす。
4. 器に入れ冷蔵庫で冷やし固め、食べるときに好みでレモン汁をかける。

2ステップ

三分がゆ

材料（1人分）

①	お米	15g	又は	②	ご飯	35g（茶碗1/4弱）
	水	250ml			水	250ml
	塩	少々			塩	少々

作り方

- ①. お米は研いだ後、ざるにあけておく。
 2. 鍋にお米と水を入れ、蓋をして火にかける。
 3. はじめは強火で、沸騰したら吹きこぼれない程度（米が踊らないくらい）に火を弱め、30分程度炊く。
※さらさらに仕上げたいときは、蓋を取らずかき混ぜないこと。
 4. 塩で味をととのえる。
- ②. ご飯と水を鍋に入れ、火にかけ、沸騰したら火を弱め10分程度煮る。
 2. 塩で味をととのえる。
※さらさらに仕上げたいときは、あらかじめご飯を水で洗う。

マッシュポテト

材料（1人前）

じゃがいも（男爵）	1/2個（約50g）
豆乳	15ml
塩	少々

作り方

1. 洗ったじゃがいもを柔らかくなるまで茹でる。
2. 皮をむいてつぶす。
3. 温めた豆乳を少しずつ加えてその都度よく混ぜる。
4. 塩を加えて味をととのえる。

煮込みうどん

材料（1人前）

うどん	1玉
☆だし汁	300ml
☆みりん	大さじ1
☆しょう油	小さじ1

作り方

1. 鍋にうどんを入れ、☆を全て入れ火にかける。
2. うどんが柔らかくなるまで3～5分煮込む。

かき卵汁

材料（1人前）

溶き卵	1 / 3個
だし汁	180ml
☆薄口しょう油	小さじ1 / 2
☆みりん	小さじ1 / 2
◇片栗粉	小さじ1
◇水	小さじ1

作り方

1. ◇をまぜて水溶き片栗粉をつくる。
2. 鍋にだし汁を入れて温め☆で味付けし、沸騰しているところに1を加えとろみをつける。
3. 溶き卵を回し入れ、火を止める。

3ステップ

五分がゆ

材料（1人分）

①	お米	25g	又は	②	ご飯	60g（茶碗4割くらい）
	水	250ml			水	220ml
	塩	少々			塩	少々

作り方

- ①. お米は研いだ後、ざるにあけておく。
 2. 鍋にお米と水を入れ、蓋をして火にかける。
 3. はじめは強火で、沸騰したら吹きこぼれない程度（米が踊らないくらい）に火を弱め、30分程度炊く。
※さらさらに仕上げたいときは、蓋を取らずかき混ぜないこと。
 4. 塩で味をととのえる。
- ②. ご飯と水を鍋に入れ火をかけ、沸騰したら火を弱め10分程度煮る。
 2. 塩で味をととのえる。
※さらさらに仕上げたいときは、あらかじめご飯を水であらう。

湯豆腐

材料（1人分）

豆腐	1/2丁（150g）
昆布	5cm角くらい（顆粒の昆布だし大さじ1/2でもよい）

作り方

1. 昆布は固くしぼったふきんで拭き、切れ目を入れる。
2. 鍋に昆布と水を入れ30分置き、4～6等分にした豆腐を入れて火にかけ温める。

高野豆腐とじゃがいもの煮物

材料（1人分）

じゃがいも	1個（約100g）
高野豆腐（もどさない）	1枚
☆だし汁	200ml
☆砂糖	大さじ1と1/2
☆しょう油	大さじ1/2
☆みりん	大さじ1/2
☆塩	少々

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、一口大に切り水にさらす。
2. ☆を鍋に入れて火にかけひと煮立ちさせる。
3. 1と高野豆腐を入れて蓋をし、中弱火で10分間煮る。
※常温になるまでそのまま冷やす。

りんごのコンポート

材料（1人分）

りんご	1／2個（約 150g）
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ1
水	適量

作り方

1. りんごはくし形に切り、皮と芯を取る。
2. 鍋に全ての材料と水をひたひたに入れ、弱火にかける。
3. りんごが透き通るまで20分くらいコトコト煮る。

4ステップ

全がゆ

材料（1人分）

①	お米	40g	又は	②	ご飯	90g（茶碗6割くらい）
	水	250ml			水	180ml
	塩	少々			塩	少々

作り方

- ①. お米は研いだ後、ざるにあけておく。
 2. 鍋にお米と水を入れ、蓋をして火にかける。
 3. はじめは強火で、沸騰したら吹きこぼれない程度（米が踊らないくらい）に火を弱め、30分程度炊く。
※さらさらに仕上げたいときは、蓋を取らずかき混ぜないこと。
 4. 塩で味をととのえる。
- ②. ご飯と水を鍋に入れ火をかけ、沸騰したら火を弱め10分程度煮る。
 2. 塩で味をととのえる。
※さらさらに仕上げたいときは、あらかじめご飯を水で洗う。

生湯葉あん

材料（1人分）

湯葉	75g
☆だし汁	200ml
☆薄口しょう油	大さじ1/2
☆みりん	大さじ1/2
☆酒	大さじ1/2
◇片栗粉	大さじ1/2
◇水	大さじ1/2

作り方

1. ◇を合わせ水溶き片栗粉を作る。
2. 鍋に☆を入れて火にかき、沸騰したら火を弱め、1を回し入れとろみをつける。
3. 食べやすい大きさに切った湯葉を2に入れ温める。
※そのままでも、全がゆにかけて食べてもいい。

白身魚のうす味煮

材料（1人分）

赤魚	1切れ（約 80g）
☆水	50ml
☆酒	25ml
☆薄口しょう油	大さじ1/2
☆みりん	小さじ1
☆砂糖	小さじ1/2
☆しょうがしぼり汁	小さじ1/4
◇しょうがしぼり汁	小さじ1/4
◇薄口しょう油	小さじ1/2

作り方

1. 鍋に☆の材料を入れ、煮立たせる。
2. 魚の切り身を入れ落とし蓋をし、鍋の蓋をして火にかける。
沸騰してきたら弱火で10分煮る。
3. 火を止めて蓋をあけ、落とし蓋を取る。切り身をそっと裏返し、味をしみこませる。
4. 好みで仕上げに◇を入れる。

鶏と豆腐の塩麴ハンバーグ

材料（1人分）

木綿豆腐	50g
☆鶏ひき肉	50g
☆塩麴	大さじ1/2
☆レモン汁	小さじ1/2
☆片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	適量

作り方

1. 木綿豆腐を水切りする。
2. ボウルに1と☆を入れ、ふんわりするまで混ぜる。
3. 2を2等分にして小判型にまとめる。
4. 熱したフライパンにサラダ油をひき、中火で軽く焦げ目がつくまで焼く。
5. 裏返して弱火にし、7～8分間蓋をして焼く。