

Q. 消化の良い食べ物、悪い食べ物とは？

A. 消化の良い食べ物としては、おかゆ、うどん、脂肪の少ない肉や白身の魚、卵は半熟や卵豆腐など、柔らかく煮た繊維質の少ない野菜など。

十分に火を通したり、筋や皮や種などを取り除いたり、すりつぶしたりすることで、消化を良くすることができます。

消化の悪い食べ物としては、脂肪の多いもの（揚げ物、脂身の多い肉や魚など）、繊維の多いもの（ごぼう、とうもろこし、こんにゃく、豆類、きのこ類など）、刺激の強いもの（香辛料、炭酸飲料、アルコール、コーヒー、にんにくなど）、甘いお菓子や柑橘類や柿なども消化に良くありません。

生卵やタコ、イカ、貝類なども消化の悪いものです。