

# 前日の食事について

OK

## 【食べて良いもの】

★食物繊維や脂質の少ない食事

麺類 うどん、そうめん

ご飯類 白米、おかゆ

パン類 食パン、ロールパン、蒸しパン(雑穀・ライ麦・ドライフルーツを含まない)

その他 卵、豆腐、脂肪の少ない肉、魚、ベーコン、ウィンナー、ちくわ、かまぼこなど

間食 あめ、プリン、具なしゼリー、キャラメルなどを少量で



白米



おかゆ



うどん



お肉



お魚



たまご

OK

## 【飲んで良いもの】

水・茶・スポーツドリンク・具のないスープ類

NG

## 【食べてはいけないもの】

★食物繊維や消化に時間のかかる脂質の多い食事

麺類 そば、ラーメン、パスタ、焼きそばなど

ご飯類 玄米、雑穀米

その他 野菜、果実全般、豆類、こんにゃく、きのこ類、海藻類、ネギ等薬味類、ごま、ナッツ類、漬物、ふりかけ、ジャム類、乳製品、揚げ物



野菜類



きのこ類



海藻類



こんにゃく



ごま、種子類



ナッツ類

NG

## 【飲んではいけないもの】

野菜ジュース、青汁、果肉入りジュース、牛乳などの乳飲料、アルコール

・早食いをせず、少しずつよくかんで食べてください

・通常よりも食事からの水分摂取が少なくなるため、脱水傾向になり気分不快を起こす場合がありますので、水分を十分に取ってください