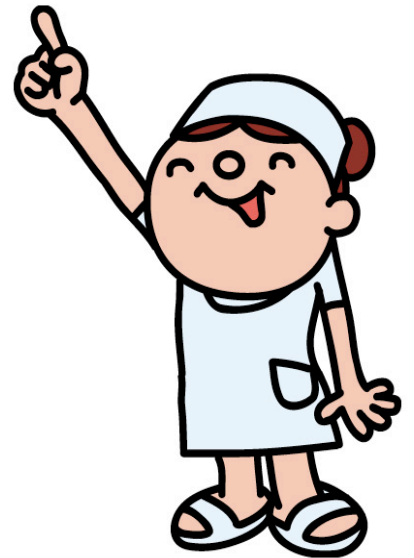


大腸内視鏡検査・内視鏡的ポリープ切除術 前日のお食事について

正確な診断のために、検査の前日は大腸の中をきれいにしておくことが大切です。そのために残渣(残りかす)の少ないお食事にする必要があります。

望ましい食材とその調理法と好ましくない食材をご紹介します



○望ましい食材

主食： おかゆ、柔らかいごはん、雑炊(具材に注意)、
うどん(よく煮込む)、そうめん(よく煮込む)

肉と魚： 鶏肉、赤身多いひき肉

白身魚全般、(カレイ、タラ、タイ、アジなど)、はんぺん、

野菜・フルーツ： ジャガイモ、里芋、大和イモ、さつまいも(皮は剥く)、ほうれん草(葉っぱのみ)、
小松菜(葉っぱのみ)にんじん、かぼちゃ(皮は剥く)、ナス(皮は剥く)、大根、
かぶ、玉ねぎ、トマト(皮は剥く)、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー
リンゴ(皮は剥く)、桃、メロン、スイカ、ぶどう、果物缶詰

*種は食べないようにしましょう

玉子類： うずらの卵、半熟卵、茶わん蒸し、玉子豆腐、オムレツ、卵とじ、マヨネーズ

豆・大豆加工品： ひきわり納豆、豆腐、油揚げ(油抜きする)、厚揚げ(油抜きする)

乳製品： 牛乳、スキムミルク、ヨーグルト、

×好ましくない食材

主食： 玄米、もち米、寿司、お茶漬け、チャーハン、
そば、ラーメン、焼きそば、スパゲティ、

肉と魚： 霜降り肉、ブロック肉、バラ肉、ベーコン、ハム、

ぶり、塩サケ、さんま、サバ、うなぎ、イカ、タコ、貝類、干物、
野菜・フルーツ： ごぼう、れんこん、たけのこ、セロリ、とうもろこし、もやし、にら、春菊、
キノコ類(しいたけ、えのきだけ、なめこ、しめじなど)、ふき、
山菜(ぜんまい、わらびなど)、パイナップル、梨、柿、キウイフルーツ、バナナ
かんきつ類(グレープフルーツ、みかん、オレンジ、夏みかんなど)
干し柿、干しいも、ドライフルーツ
玉子類： 固ゆで玉子、固い炒り玉子、
豆・大豆加工品： 大豆、小豆、えだまめ、煮豆、きな粉、納豆、高野豆腐、ナッツ類、おから
海藻・乾物・こんにゃく他： 海藻類(わかめ、こんぶ、ひじきなど)、春雨、こんにゃく、白滝、ゴマ
その他： スナック菓子

腸の負担にならないような消化の良いものをとみましょう！

- ・野菜を食べる場合は加熱していただくにしましょう
- ・煮る、蒸す、茹でるなどの調理法が向いています
- ・適量を心がけましょう

スムーズな検査ができるように、頑張りましょう！

H30.10.04 作成