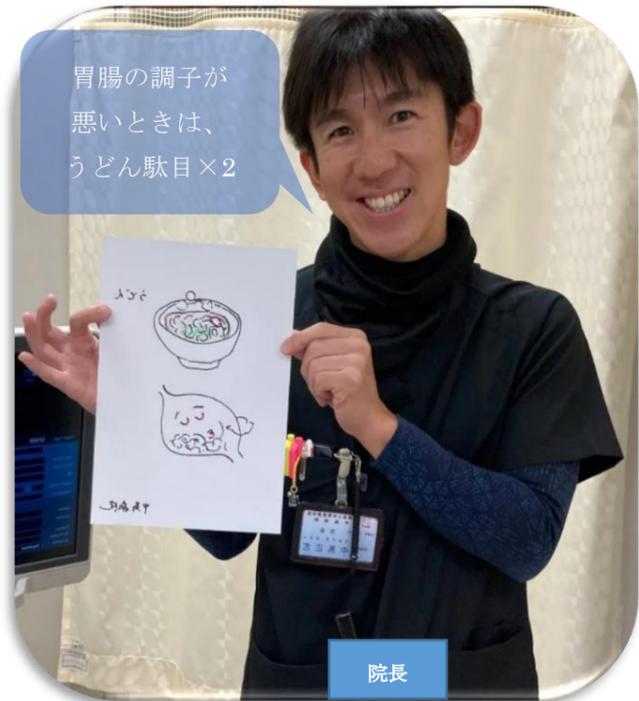


2023年  
7月18日号



## うどんは消化にいいのか？

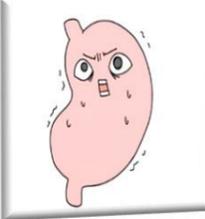
▼病気になるったら消化によいものを：よく、風邪などひいて、診察受診の患者さんに「温かい、消化の良いものを食べてくださいね。おかゆやうどんとか：」ってお伝えすることが多いです。身体が弱っている時は、温かい『うどん』は美味しく感じられますよね。いろんな種類の麺はありますが、中でも

『うどん』は消化がよく、胃への負担が軽減されると言われております。ところが、時には『うどん』が消化によくない食べ物になってしまうのです。▼腸に負担がかかる？消化に良くないと聞いて「意外！」と思う方、結構いるのでは？病気にもよりますが、腸炎で嘔吐したり、下痢したりする患者さ

んにとっては「消化に悪い！」と断言します。「うどん」は喉越しがよくて、ツルっとどんでん食べてしまいますよね。しかし、ほかの炭水化物に比べて、大きい塊で吞みこむので、相対的に消化に悪いのです！

胃腸の調子が悪いときは、米・ソーメン・蕎麦をよく噛んで食べましょう。

今はゼリー系のいい栄養剤がたくさんありますので、無理をせずに、そっちが安全ですよ！



う、うどんが、..

## 『おさかな料理紹介』

### ▼ブリとタチウオ



ブリ(上)とタチウオ(左)

釣り人より、ブリとタチウオを頂きまして、さてきて、どう食べようかと：

釣りにたてのブリ、ハマチは歯ごたえと甘みを楽しみ、2〜3日寝かせて、独特の風味を楽しむ。実は、魚の刺身は、肉と一緒に、捌いてすぐ食べるよりも、寝かしたほうが旨味が出て、断然うまいんですよ(魚の種類にもよりますが)。お試しあれ！



2〜3日、寝かせて熟成♪

タチウオは塩焼き、フライ、骨せんべいに☆このサクサク、フワフワ、パリパリと色んな食感がまた、たまらない♪

釣りして、捌いて、調理する。全部するのはホントに大変なので、それぞれ好きなものを分担して行くと、趣味も食事も楽しんで、幸せになります☆

私は釣りも、捌くのも、調理するのも、全部好きですが、捌ける人が少ないので、捌き係が多いんです🥰  
食べて呑む係はみんなです！

### タチウオフライ♪フワフワ♪



骨せんべい♪パリパリ☆

## 【中馬病院周辺グルメ】

インド・ネパール料理

### 「ベトガト」



ナンジャコリヤー！！テニスラケットか🎾(笑)

### ▼中馬病院から徒歩1分！

スパイスカレーとでかすぎるナン！中馬病院から五合橋線挟んで向かいにある、インド・ネパール料理「ベトガト」。スパイスの効いたカレーは絶品ですが、御覧の通り、とにかくナンが大きい！テニスラケットか(笑)気合入れてランチ。胃を学生時代に若返らせて勝負！美味いんですよ〜☆店員さんが優しいんですよ〜♪足を運ぶ価値あります！

### 「ベトガト」

尼崎市開明町2-8-1

昇幸ハイツ1階

### 営業時間

11時00分〜15時00分  
17時00分〜22時30分

☎06-6419-3151

定休日 不定休

