

	消化のよい食品	消化の悪い食品
穀類	粥 パン(食パン)粥 白食パンのトースト 煮込みうどん	コーンフレーク そば 中華麺
芋類	じゃが芋 里芋	さつまいも コンニャク
豆類	豆腐 高野豆腐 みそ きな粉	納豆 がんも 油揚げ おから 豆類
卵	卵豆腐 卵とじ	固ゆで卵 目玉焼き
乳製品	牛乳 ヨーグルト チーズ	下痢の時は× ヨーグルトは様子を見ながら
魚介類	白身魚 (たら、加い、たい、ヒラメ)	脂ののった魚(いわし、がし、サマ) イカ タコ カマボコ類 干物 貝類
肉類	鶏ささみ	脂の多い肉 加工品 (ハム等)
野菜類	柔らかく食物繊維の少ない もの (カブ 大根 キャベツ 人参 南瓜 カリフラワー)	固いもの、繊維の多いもの (オクラ タケノコ ネギ キノコ レンコン ゴボウ) 生野菜 漬物 海藻
果物	リンゴ バナナ 白桃	柑橘類 梨 イチゴ スイカ プルーン キウイフルーツ パイナップル
油脂類		油脂類 揚げ物
菓子類	プリン ゼリー ボーロ ウエハース	ケーキ類 せんべい ナッツ
飲み物	湯冷まし 麦茶	オレンジジュース ココア