

大腸検査前の心がけ

検査前の食事のポイント

監修：野崎 良一（のぞき消化器IBDクリニック 院長）

大腸の検査を受ける前は、下剤を使って前処置をしますが、大腸内に食べ物の残りかすが残っていると正確な診断ができません。前処置の効果を高めるためには、食物繊維と脂肪の少ない食事をとることが大切です。忙しくておもしろいという方にも、簡単メニューをご紹介します。

検査前日のおすすめメニュー

検査の前日には、食物繊維の少ない、こんなメニューがおすすめです。空腹感を感じたら、キャンディや清涼飲料水などで対処しましょう。

あさ



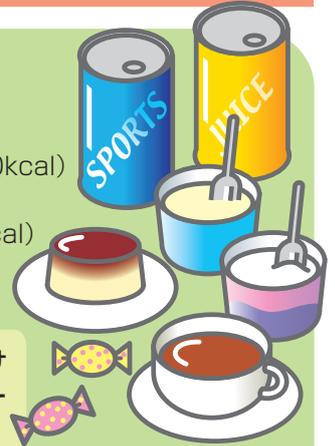
トースト 1枚
(約160kcal)

ポタージュースープ
180g (約160kcal)

ポイント 前日は食物繊維や脂肪の少ないものを。コーンスープなどツブツブのあるものは避けます。もう一品増やしたいときは厚焼き卵、目玉焼きなどの卵料理を。

おやつ

アイスクリーム 150mL (約270kcal)
プリン 1個130g (約160kcal)
ヨーグルト 1個130g (約90kcal)
お茶、紅茶、スポーツドリンク、
実のないジュース、キャンディ



ポイント 水分はできるだけ多くとり、カスの残るジュース類はやめます。

ひる



うどん
(ゆでうどん1玉)
1杯 (約250kcal)

ポイント うどんは具の入っていない素うどんがよく、ネギなどの薬味は入れないようにします。

よる

おかゆ
茶碗1.5杯 300g
(約220kcal)
梅干ペースト 少量



みそ汁 1杯
(約20kcal)

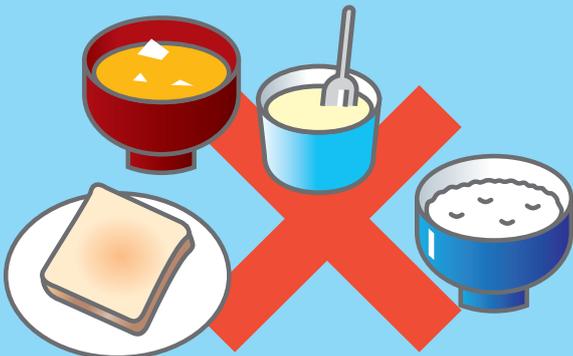
冷やっこ
半丁
(約90kcal)

ポイント みそ汁には大根、ネギなどの野菜は入れず、冷やっこにもネギやかつお節等の薬味は使いません。もう一品加えるなら、具の入っていない茶碗蒸などを。

☆うら面の「避けて欲しい食物」を参考にしてください。

検査当日の朝は…

◎食事はとりません。



◎水、お茶、ジュース（果肉が入っていないもの）などの水分はとってかまいません。



◎詳しくは、検査予約時に配付した注意事項にしたがってください。

避けて欲しい食物

野菜、キノコ、豆類、海藻など、食物繊維の多いものや小さい種のある果物などを避けて、検査前処置の効果を高めましょう。



コンビニ・メニューを上手に利用しましょう。

忙しくて、なかなか料理できないという方も、こんなメニューなら簡単です。



おにぎり (約140kcal)

ポイント 手巻きタイプの、のりは外します。五目、赤飯、ごま、のりが直に巻いてあるものは避け、昆布などの具は除きます。



インスタントみそ汁 (約40kcal)

ポイント キノコ類、ワカメ、ネギなどの野菜は残します。

カップうどん
1カップ87g
(約400kcal)



ポイント ラーメンやそばは消化が悪いため、麺類ならうどんに。ネギなどの薬味は加えません。



インスタント
おかゆ
(約80kcal)

ポイント いろいろな種類がありますが、プレーンなものを選びます。



ヨーグルト (約90kcal)

ポイント 果肉入りは避け、プレーンなものを選びましょう。

アイスクリーム (約270kcal)

ポイント 脂肪が多く好ましくありませんが、食べるならプレーンなもの。ナッツや果肉入りは避けます。



蒸しパン
(約290kcal)

メロンパン
(約350kcal)

ポイント 調理パンやナッツ、レーズン、ゴマ、豆類などが入ったものは避けます。蒸しパンはチーズなどの入っていない、シンプルなものを選びます。