

# 大腸カメラ検査前日のお食事ガイド

～正確な検査のために、ご協力をお願いいたします～

大腸カメラで小さな病変を見逃さないためには、腸の中をきれいに空っぽにすることが最も重要です。検査前日は、消化が良く、繊維や脂肪の少ない食事（低残渣食）を心がけてください。基本の合言葉は「白くて・柔らかいもの」です。

## 【○】 食べていいもの（消化に良いもの）

白くて柔らかいもの、繊維や脂肪の少ないものを選びましょう。

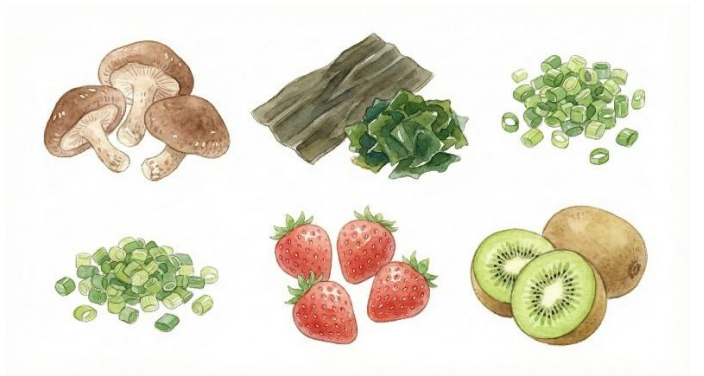
- **主食：** おかゆ、素うどん、食パン（耳なし）、そうめん
- **おかず：** 豆腐、半熟卵、白身魚（皮なし）、鶏ささみ・むね肉（皮なし）
- **調理法：** 煮る・蒸す（油を使わない調理）



## 【×】 避けてほしいもの（腸に残りやすいもの）

繊維質の多いもの、種や皮があるもの、脂肪分の多いものは検査の妨げになります。

- **繊維の多いもの：** キノコ類全般、海藻類（ワカメ、海苔など）、ネギ、ごぼう
- **種・皮のあるもの：** イチゴ、キウイ、スイカ、トマト、ゴマ
- **脂っこいもの：** 揚げ物、脂身の多い肉、ナッツ類



## 検査前日のメニュー例

- **朝：** トースト（バターなし）＋ ゆで卵
- **昼：** 素うどん（ネギ・天かす・ワカメは入れないでください！）
- **夜：** おかゆ（具なし）＋ 豆腐の味噌汁（具なし）＋ 白身魚の煮つけ  
○ ※夕食は午後8時までに済ませてください。

ご不明な点がございましたら、お気軽に当院までお問い合わせください。

医療法人 石橋クリニック