



## 胃腸にやさしい食事

年末年始はなにかとイベントが多くなりがちですが、忙しさもそろそろ落ち着いた頃でしょうか。不規則な生活や、食べすぎ・飲みすぎなどが続いて胃腸がお疲れではありませんか？今回は、働きすぎた胃腸にやさしい食事のとり方をご紹介します。



### 胃腸をいたわり、働きを助ける

普段、胃腸は粘膜・粘液で保護されているため、消化液は食べ物を消化しても臓器自身は消化しません。しかし、不規則な生活やストレス、食べすぎ・飲みすぎなどでその攻撃と防御のバランスが崩れたり、消化液にさらされる時間が長くなると、自身の臓器を消化してしまうことがあります。また、胃腸の働きが鈍くなり、胃もたれの原因にもなります。長く続くと潰瘍などに発展する恐れもあるので、胃腸の負担を軽くし、働きを助ける食事でご紹介しましょう。

### 胃腸の負担となる食品を控える

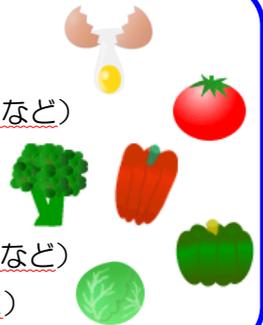
- ・ **脂質の多い食品・料理** (肉の脂身・揚げ物など)・・・消化に時間がかかり、胃に負担をかける。
- ・ **刺激性食品** (香辛料、カフェイン、炭酸飲料など)・・・刺激により、胃液が過剰に分泌される。

💡 「煮る」・「蒸す」・「茹でる」など油を使わず火を通すと消化しやすくなります。



### 胃粘膜の活性・修復に役立つ栄養素

- ・ **たんぱく質**・・・粘膜の材料となる。(卵、白身魚、豆腐、赤身肉、鶏肉、牛乳・乳製品など)
- ・ **ビタミンA**・・・粘膜の健康を維持する。(緑黄色野菜、レバー、うなぎなど)
- ・ **ビタミンC**・・・たんぱく質の合成を助ける。(果物、赤ピーマン、ブロッコリーなど)
- ・ **ビタミンE**・・・細胞膜の酸化を防ぎ、血行をよくする。(うなぎ、かぼちゃ、ナッツ類など)
- ・ **ビタミンU**・・・胃酸の過剰な分泌を防ぎ、胃腸の修復をする。(キャベツ、レタスなど)



### 1日3食を規則正しく

生活リズムが不規則で、空腹の時間が長くなると消化液が粘膜を刺激し、胃腸の負担が増します。

毎日3食を、大体決まった時間に食べるようにしましょう。



### よく噛んで食べる

食べたものをよく噛むことで、細かく消化しやすい状態になる上、消化液の分泌もアップします。



### 腹八分目を目安に

満腹になるまで食べると、消化に時間がかかり、胃腸に負担をかけます。「まだ食べられる」位を目安に、腹八分目を心がけましょう。



### 季節の食材 春菊



11月から3月が旬。

免疫の働きをととのえたり、抗酸化作用をもつカロテンや、骨や歯を作るカルシウム、貧血予防に重要な鉄、体の余分な塩分を捨ててくれるカリウムなど、ビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

**調理方法**・・・カロテンは油脂に溶けやすいため、炒めたり揚げたりすると吸収率がよくなります。

### 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい

