

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.105

特集：胃腸から体を整えよう
～胃腸に優しい食生活～

おすすめレシピ：電子レンジで温泉卵



トピックス

胃腸から体を整えよう！



なんとなく胃や腸の調子が悪い…、年末年始食べ過ぎたかも？という方はいらっしゃいませんか？

胃や腸は食事の変化やストレスに影響を受けやすい器官です。早めのケアで体を整えましょう！



◆ 胃腸の役割ってなんだろう？

私たちが食べたものは胃や腸などを経て消化・吸収され、不要なものは排泄されます。この一連の流れが滞ると、疲れやすかったり、むくみや冷えが出たりと全身の影響を及ぼします。

最近では「腸」は免疫や生活習慣の発症、ストレス耐性にも深い関連性があることも分かっており、胃腸の健康はまさに全身の健康につながっています。

◆ 胃腸と関連する気になる不調（一部）

● 風邪

胃腸が弱ることで免疫力の低下につながります

● 不眠

就寝前に食事を摂ると、胃腸が休まらない為安眠の妨げになります

● アレルギー・花粉症

遅い時間帯の食事や過食は免疫力のバランスを崩し、症状が悪化します

● 肩こり

胃腸の不調から筋肉に栄養が届かず、良い筋肉が作ることができません

● 肌荒れ・シミ・しわなど

ホルモンバランスの乱れから冷えなどを招き、肌の不調を引き起こします



胃腸に優しい食事とは？



胃腸の不調時は胃や腸を休ませてあげることが大切です。

下記のポイントに気を付けて胃腸に負担をかけない優しい食事を心がけましょう

◆冷たいものは控えましょう

冷たいものは胃腸の温度を下げ、低温による機能低下を起こすほか熱を生み出すため余計に働かなければなりません。冷たいものは一気に飲まない、氷は入れない、温かいものも併せて摂るように心がけましょう。

◆食物繊維を控えましょう

根菜類・きのこ・サツマイモ・海藻類などは腸の運動を活発にするため控えましょう。必要な場合は、よく噛む・細かく切る・すりおろすなどの工夫をしましょう。



◆脂っこい食事は控えましょう

揚げ物、炒め物や脂肪分の多い食事は胃での停留時間が長く、消化に時間を要します。蒸す、ゆでる、煮るなどの調理法を取り入れましょう。

◆刺激物を控えて薄味を心がけましょう

こしょう・唐辛子・漬物・酢の物・柑橘類・アルコールなどは胃酸の分泌を高めます。



参考：意外と知らない胃腸の不調東洋医学に学ぶ胃腸のケア

https://www.yomeishu.co.jp/health/mibyout_prevention/icho_igai/

茨城産業保健支援センター<https://ibarakis.johas.go.jp/archives/21062>

こんな食事がおすすめです



★主食

柔らかく炊いたご飯・おかゆ・柔らかく煮たうどん

※パンは脂質・食物繊維が多くなりますので避けるようにしましょう。

★メイン料理

茶碗蒸し・煮魚・しゃぶしゃぶなど

半熟卵・豆腐・タラやカレイなどの白身魚・鶏のささ身など脂肪の少ない食材を選びましょう。

※肉と卵は加熱しすぎると消化が悪くなります。



★副菜

大根・白菜・人参・かぼちゃ・ジャガイモなどを柔らかく煮るなど長時間加熱するスープ・煮びたしなどにするとよいです。

圧力鍋等も利用してみましょう。

おすすめレシピ 電子レンジで温泉卵

材料 1 人分

卵 1 個
水 50cc
大根おろし 適量
醤油 適量

①耐熱皿に水を入れ、卵を割り入れ黄身に数か所爪楊枝で穴をあけて電子レンジで 600w、50 秒加熱する

②水を捨て、大根おろし・醤油を添える



★様子を見て加熱してください

★お好みでポン酢しょうゆをかけても美味しいです

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 岡