

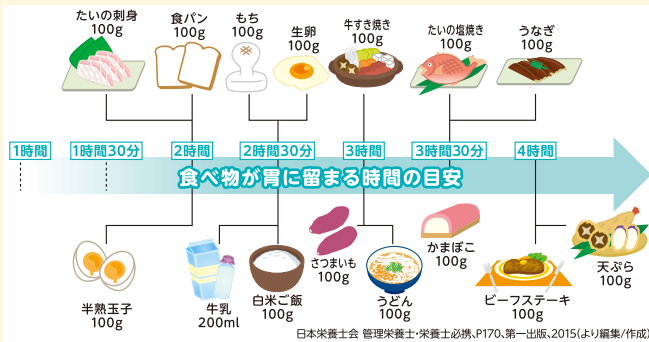
# 最近胃もたれ気味のあなたに… 胃に負担の少ない食べ方 教えます♪

会食の機会が増えてきて、つい食べ過ぎたり、飲み過ぎたりして翌日は胃もたれが…なんて方はいらっしゃいませんか？今回は胃もたれの原因と胃もたれ時の食べ方をご紹介します。

## ■ あなたの胃もたれの原因は？

### ● 食べ過ぎ

食べ過ぎにより、胃に留まる時間が長くなると胃もたれが起こりやすくなります。また、食べ物には下記のように消化しやすいものと消化に時間がかかるものがあり、特に脂っこい食事は消化に時間がかかり、胃への負担も大きくなります。



### ● 飲み過ぎ

アルコールを飲み過ぎると胃の粘膜に血流障害が起き腹痛などの症状を起こす原因に。また、小腸での消化・吸収能力が低下することで、下痢を起こしやすくなります。体内に入ったアルコールは肝臓で代謝されますが、代謝しきれずアセトアルデヒドが残っている間は毒性によって二日酔いや胃もたれの原因になります。

### ● 加齢

加齢により胃の働きが衰えると食べ物の消化に時間がかかり胃もたれが起こりやすくなります。また、加齢に伴い胃の粘膜を守る血流が弱くなる事も胃の不調を招く原因になります。

### ● ストレス

胃の働きをコントロールしている自律神経のバランスがストレスによって乱れると食べ物を消化したり、小腸に送り出す動きが弱まり、胃もたれの原因になります。

## ■ 胃もたれ時の食べ方、覚えておきたいポイントは？

### ● 胃の負担になるものを避ける

脂質が少なく食物繊維が少ない食べ物を選ぶようにしましょう。また、スパイスやコーヒーなど胃腸を刺激する食品、揚げ物などは避けるか少量にしておきましょう。

### ● 温かい物を食べる

冷たい物のとり過ぎも胃腸にとっては刺激になります。

### ● 柔らかく加熱する

柔らかくすることで消化しやすくなります。

### ● よく噛んで唾液をしっかり出す

よく噛むことで消化の負担を減らすだけでなく、唾液が出て消化を助けてくれます。

### 主食・主菜・副菜それぞれの食べ方

	おすすめの食べ物と料理例	控えたいこと
主食	柔らかく炊いたご飯、お粥 柔らかく煮込んだうどん 脂質が少ない食パン、ロールパン	パスタやラーメンなど脂質が多い物
主菜	卵 料理:温泉卵、茶碗蒸し 豆腐 料理:湯豆腐、冷奴、白和え 白身魚:白身魚の煮付け、焼き魚 ささみ:蒸し鶏、鶏のみぞれ煮	加熱しすぎはNG
副菜	野菜スープ、味噌汁 野菜の煮物、温野菜サラダ、おひたし	きのこ類や海藻類など食物繊維の多い野菜は避ける
その他	バナナ、りんご、桃の缶詰 ヨーグルト、プリン、ゼリー	酸味のあるフルーツやコーヒーゼリー・炭酸飲料など胃を刺激するもの

## ■ ちょっとの工夫で胃もたれを 予防 する方法も

### ● 暴飲暴食は避け、腹八分目に

### ● よく噛んでゆっくり食べる

### ● ストレスをためない

## ★ 胃に優しい冬の身体をいたわるレシピ ★

胃もたれした朝に…胃粘膜の回復を助ける【きゃべつ×卵】

### ■ 千切りきゃべつの味噌汁 (1人分:カロリー=63kcal、塩分1.1g)



インスタントみそ汁やお好みのスープに加えてもOK!

#### ■ 材料 (2人分)

- 千切りキャベツ …… 1つかみ
- 溶き卵 …… 1個
- だし汁 …… 400ml
- 味噌 …… 大さじ1
- 小口ネギ …… 適量

#### 【作り方】

- ① 温めだし汁に千切りキャベツを入れ、すぐに味噌をとく。
- ② ①に溶き卵を加え、お好みでネギをちらして出来上がり。

#### ビタミンU

ビタミンU(別名キャベジン)は胃酸の分泌を抑え胃粘膜の修復を助ける効果が期待できます。熱に弱い性質の為、**加熱しすぎない事がポイント**です。



胃もたれ時もしっかり栄養補給【鶏肉×しょうが】

### ■ 大根と鶏のサムゲタン風 (1人分:カロリー=233kcal、塩分0.3g)



#### ■ 材料 (2人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚
- 大根 …… 1/4本
- 人参 …… 1/4本
- 長ネギ …… 1/2本
- しょうが(チューブ) …… 3cm
- 米 …… 大4
- 鶏がらスープの素 …… 大1.5
- 水 …… 400ml

#### 【作り方】

- ① 大根、人参は5mm幅のいちょう切り、長ネギは斜め切りにする。
- ② 鶏もも肉の皮を剥ぎ、一口大に切る。
- ③ お好みで飾り用の長ネギをとりおき、残りの材料を炊飯器に入れ、普通炊飯で炊く。

#### たんぱく質

たんぱく質やビタミンなど十分な栄養をとる事で傷付いた胃粘膜の回復に繋がります。

