

薬局 だより

KI PHARMACY

2023年1月号

胃腸を整える



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

年末年始の疲れた胃腸を整えましょう

クリスマスやお正月のご馳走で、胃腸の調子を崩されている方も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな弱った胃腸を整えるコツをお伝えします。



肉類や揚げ物は消化にかかります

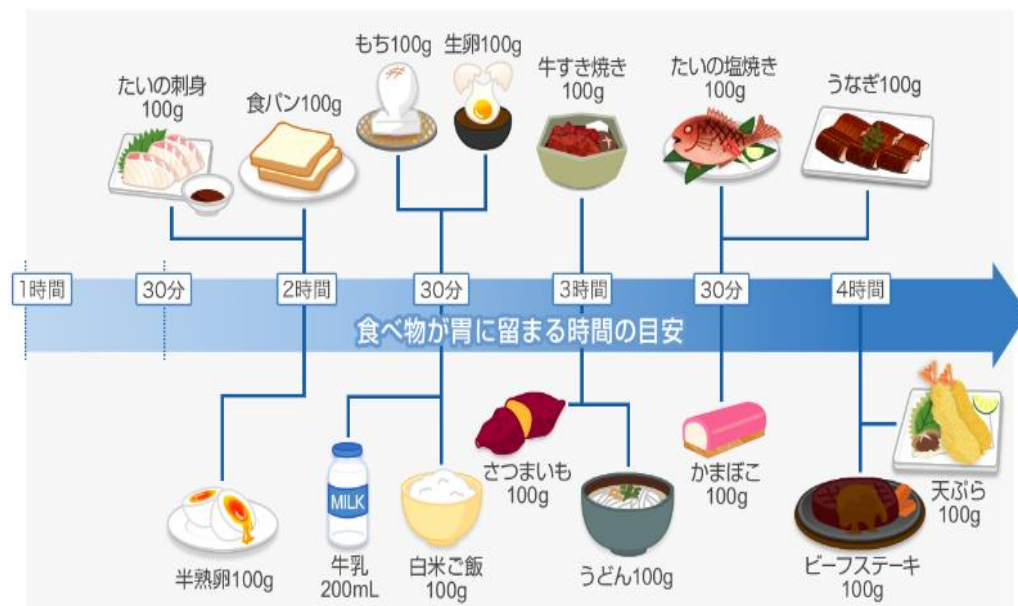
食べ物には、消化しやすいものと消化しにくいものがあります。

年末年始は、例えば、揚げ物・天ぷら・焼肉などの脂っこい食事が多くなる方も多いかと思います。

脂っこい食事は、ご飯やパンなどの炭水化物に比べると消化に時間がかかりやすく、胃にかかる負担も大きくなるため、胃もたれが起こりやすくなります。



<食べ物が胃にとどまる時間の目安>



日本栄養士会 管理栄養士・栄養士必携、P170、第一出版、2015

●食事のリズムを大切に

年末年始などの休暇中は、食事の時間が変わったり、だらだら食べたりしがちですよね。



食事のリズムを整えるために、朝食はある程度決まった時間にきちんととるようにし、その後は5~6時間あけて食事を取りましょう。

間隔が長すぎても短すぎても、胃腸には負担になります。



★朝食をとるのが難しい方・慣れていない方★

朝起きた時に白湯（さゆ）を飲んでみましょう。
胃腸を温めることにより胃腸の動きが活性化するため、おすすめです。



★「白湯」とは、水を一度沸騰させたもののことを指します。
やかんやケトルなどでお湯を沸かし、50℃前後まで下げた
温かいものを飲むのが一般的です。
カップに入れたときに「少し熱いかな」と感じるくらいが
適温です。

★「お湯」との違いは、沸騰させたかどうか。
沸騰すると、水に含まれる不純物が取り除かれると言われて
います。

白湯を作る手軽な方法として、電子レンジを使って温める
方法もありますが、レンジの場合は不純物を除去しきれない
場合があるので、ミネラルウォーターもしくは浄水を使うのが
おすすめです。

●腹 8 分目を意識しましょう

胃にたくさん食物が入ると、胃の蠕動運動が
弱くなります。
そうすると、食物が消化されないまま腸に
送られることになり、消化吸収に時間か
かるため、胃腸に負担がかかります。



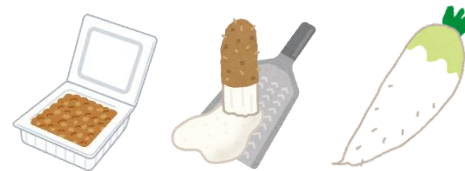
●食べ物はよく噛んで ゆっくりと食事しましょう

よく噛むことで食べ物が唾液と混ざり合い、消化吸収され
やすくなるので、胃への負担が軽減します。ひと口 30 回が
目安です。

また、満腹感が出るのは食べ始めて 10 分後くらいなので、
ゆっくり食事することで、食べ過ぎの防止にもなります。

●消化によい食べ物を上手に活用しましょう

消化を助ける食べ物



納豆 やまいも 大根

糖質やたんぱく質、脂質を分解する
酵素が含まれています。

消化を促進します。

胃酸の分泌を促す食べ物



シソ しょうが 梅干し

胃酸の分泌を促進し、胃もたれや
食欲不振を解消します。

「機能性ディスペプシア」とは？

胃もたれや胃痛など、胃に慢性的な不快症状があるにもかかわらず、
内視鏡などで検査をしても潰瘍やがんなどの異常が見つからない
状態をいいます。胃もたれのほかにも、胃痛や腹部膨満感、胸やけ
などがみられることもあります。

これらの症状は、胃がうまく働かない運動機能障害や、胃が胃酸など
の刺激に対して敏感に反応してしまう知覚過敏などによって起こる
といわれています。そのほか、遺伝、ストレス、ピロリ菌への感染
なども原因として考えられています。

病気として治療を受けることができますので、症状が続くよう
であれば、消化器を専門とする医療機関を受診してみるとよいでしょう。