

健康コラム 7.8月号



胃にやさしい食事

今年も暑い夏がやってきました。水分補給をこまめにし、熱中症に気を付けて夏を乗り切りましょう。暑い時期には、冷たいものを食べ過ぎたり、食欲がなく食事が不規則になったりと胃に負担がかかりやすくなります。食事の内容や、食べ方に気を付けて胃にやさしい食生活をしましょう！

胃が疲れる原因

胃の不調で感じやすいものは胃痛や胃もたれ、食欲不振など様々ですが、まずは生活の中で胃が荒れる原因がないか見直してみましょう。

ストレス

喫煙

暴飲暴食

不規則な食事時間

アルコールの
飲みすぎ

カフェインの
摂りすぎ

その他にも、脂っこいもの・熱いもの・冷たいもの・辛いもの・塩気の多いもの・甘いもの、などの摂りすぎも胃もたれや胸焼けとなって胃を疲れさせます。

胃の不調を感じたら食生活を見直してみましょう。ただし、数日経っても治らなかったり激しい痛みを伴う場合などは、すぐにかかりつけ医に相談してください。



食事の工夫

1.調理のコツ

野菜は小さく切り、柔らかく煮ましょう。いためるときは油の使用量を控えめに。肉や魚などは焼き過ぎると消化が悪くなります。



2.食事は4,5回食で

胃腸に負担をかけないためにも、1食の量は少なめにして、数回に分けて食べるのも良いです。間食も利用しながら1日4,5回くらいに分けて食べると無理がありません。



3.胃酸の分泌を高める食品

とうがらしやわさびなどの香辛料や、酸味・甘味・塩味が強いものは胃腸粘膜に刺激となり、胃酸分泌を過剰にさせやすいので控えめにするのが安全です。



4.消化にかかる時間

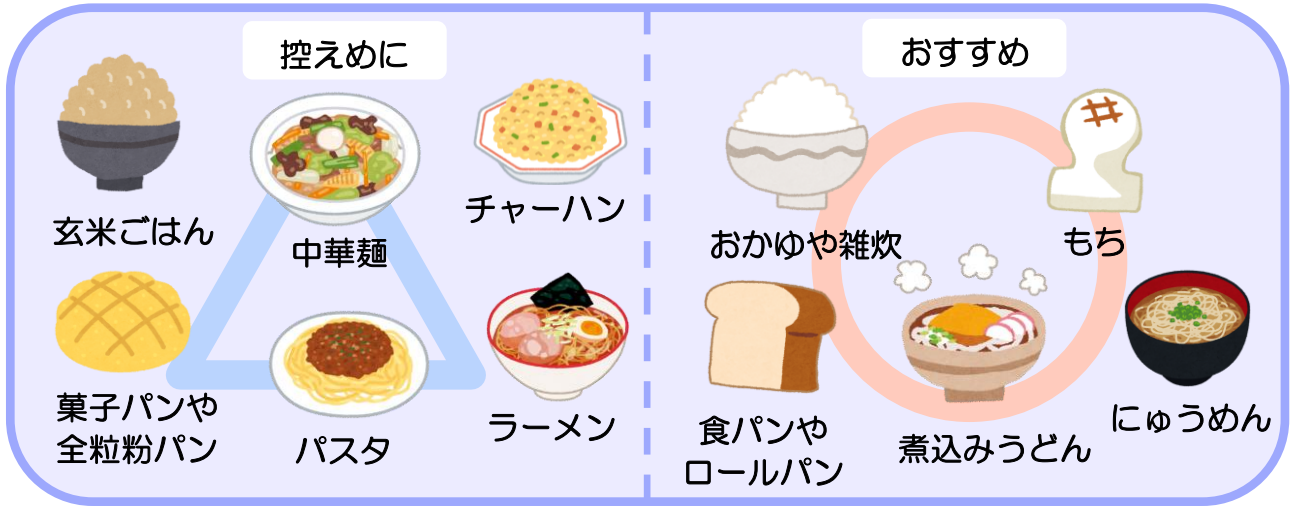
栄養素の中でも消化に時間がかかるのが脂質です。脂質の少ない食材を選んだり、調理法も油を使わない煮る・茹でる・蒸すなどの調理法にしましょう。



消化に良い食品・悪い食品

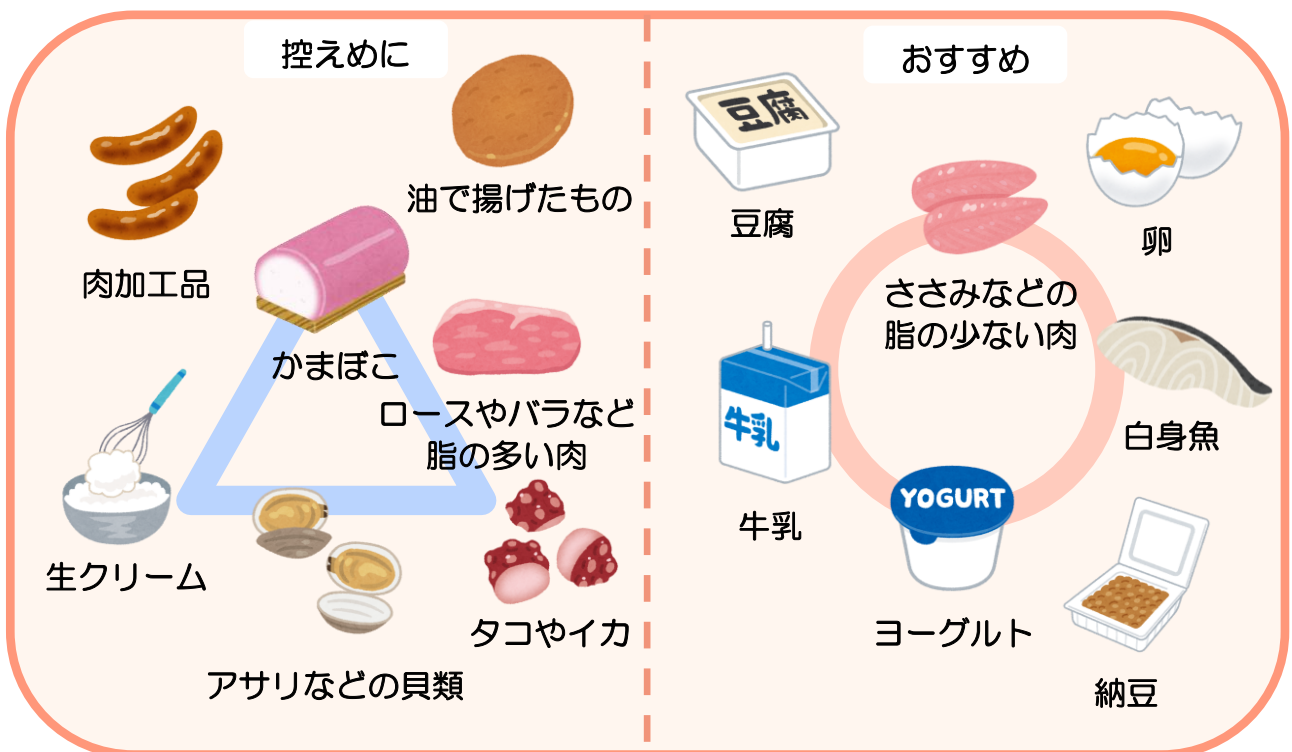
・穀類(ごはん、めん、パンなど)

エネルギー源となる糖質のほか、たんぱく質、ビタミンB群、食物繊維などを含み、消化の良い食品です。食物繊維が多いと胃に負担がかかります。食物繊維の多い玄米ごはんや油脂の多いものは控えましょう。



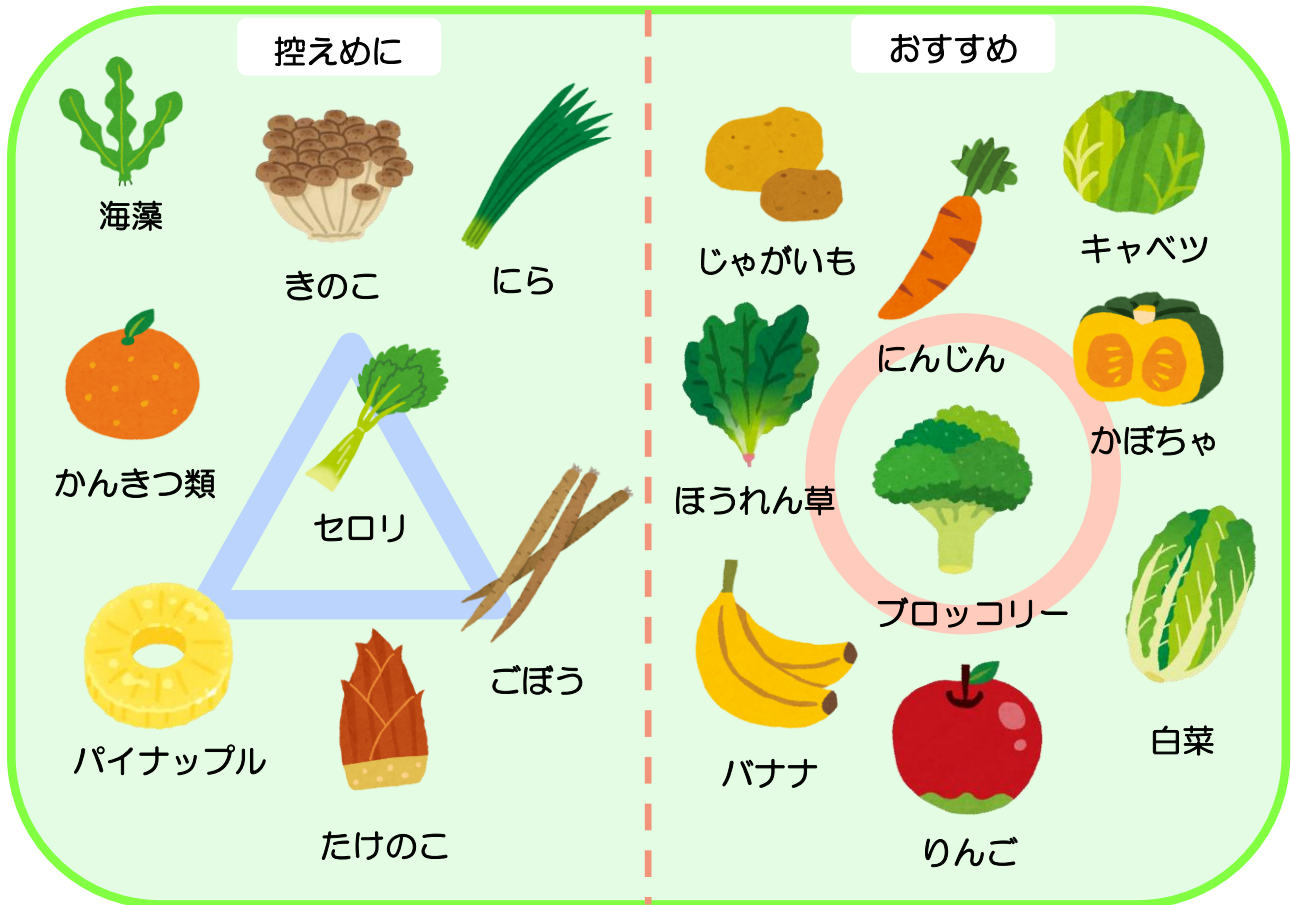
・卵、肉、魚、大豆製品、乳製品

たんぱく質が豊富で、粘膜の修復に役立ちます。代謝に必要なビタミン群、亜鉛、鉄、カルシウムの供給源です。



・野菜、芋、海藻、果物

野菜は繊維質でない消化にやさしい野菜を選びましょう。芋類はさつまいも、里芋は繊維が比較的多く、こんにゃくは消化されにくいです。果物類は酸味が強いと胃を刺激してしまうので、かんきつ類などの生食は控えましょう。



・油脂、砂糖

油脂は細胞膜の材料となり、エネルギー源としても重要ですが、消化に時間がかかるので控えめを心掛けましょう。肉の脂肪や加工食品などに含まれる油脂の摂り過ぎにもご注意を。

砂糖はエネルギー源となりますが、おしるこなど甘味の強いものは胃粘膜に刺激となるので控えた方が良いでしょう。



【参考文献】

おかずレパートリー 胃・十二指腸潰瘍/女子栄養大学出版社
胃腸手術後の人の食事/女子栄養大学出版社