

胃腸も年の瀬

年末・年始に「食べ疲れ」の経験はありませんか？

年末・年始は、気候の変化や生活リズムの乱れ、ストレス、行事や宴会が続くなど、胃腸にとって過酷な時期。

12月11日は「胃腸の日」「胃にいい日」です。

忙しい時期こそ、胃腸をいたわり、元気に過ごしましょう！



年末・年始に多い胃腸のトラブル

※暴飲暴食

- ⇒食べ過ぎで胃壁が引き伸ばされる
- ⇒胃壁の筋力が低下⇒消化のための運動機能が低下
- ⇒胃酸を大量に分泌

※塩辛いものをたくさん食べた場合

- ⇒浸透圧で胃の粘膜の水分が吸い出される

胃粘膜を傷つける

さらに不摂生な食事を繰り返すと、慢性胃炎やピロリ菌の感染による胃・十二指腸潰瘍が起こることも多いので要注意！

日常生活に気をつけることで、消化を助け、胃腸の働きを正常化することができます

疲れた胃腸の回復術（生活編）

- ・寝るときは、お腹から頭にかけて高くする
- ・ベルトや下着などでお腹周りを締めつけない
- ・適度な運動をする
- ・お酒、タバコは控える



疲れた胃腸の回復術（食事編）

- ・油っぽい物は避ける
- ・甘いものは避ける
- ・刺激の強いものは食べない
- ・食べた後、すぐに横にならない
- ・早食い・食べ過ぎは禁止
- ・腹八分目を守る

疲れた胃腸の回復術（ストレス編）

- ・その日の疲れはその日の内にとって、疲れによる消化不良を防ぐ
- ・読書や音楽鑑賞など自分の好きなことをして短い時間でもリラックスする工夫を
- ・睡眠時間を長くとるより、睡眠前にぬるめのお湯に長めにつかったり、ストレッチをするなど、深い眠りを得られる工夫を



胃腸も年の瀬

■年末・年始は食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう

ポイント①：いつでも、どこでも「野菜から先に」「よくかんで」食べる
食後の血糖値の上昇を抑え、食べ過ぎ・消化不良防止に効果的

ポイント②：「～ながら食べ」をしない
TVを見ながら、雑誌を読みながらの「ながら食べ」は気づかぬ内にカロリーオーバーに

ポイント③：1日1回は外出する
適度な運動は自律神経の働きを整え、胃腸の機能を高めるため、肥満予防に効果あり

ポイント④：ストレス解消を心がける
胃腸病の約8割はストレスが原因

ポイント⑤：早寝・早起き、規則正しい生活をする
夜更かしや睡眠不足・過労は胃腸機能を乱す元と心得る

- ・おかゆ
- ・半熟卵
- ・豚ヒレ肉、とりささ身、赤身のひき肉
- ・白身魚(かれい、たら、鯛など)、鮭、さわら
- ・豆腐、納豆
- ・野菜(かぼちゃ、トマト、グリーンアスパラ、にんじん、大根、きゃべつ、白菜、ほうれん草、小松菜、ブロッコリ、カリフラワーなど)
- ・果物(りんご、バナナ、桃、いちごなど)
- ・乳製品(牛乳、ヨーグルト、カッテージチーズなど)



消化によいオススメ食品

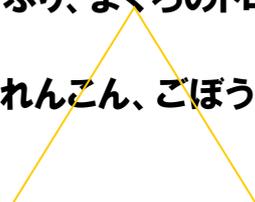


やや控えたい食品



控えたい食品

- ・脂肪のある魚(あじ、いわし、さば、ぶり、まぐろのトロなど)
- ・えび、かに
- ・野菜(セロリ、長ネギ、チンゲン菜、れんこん、ごぼうなど)
- ・香辛料(こしょう、しょうが)
- ・海そう(わかめ、ひじきなど)



- ・脂肪の多い肉類(豚バラ肉、豚ロース肉、牛カルビ肉、牛ひき肉、ベーコンなど)
- ・たこ、いか、うなぎ、貝類
- ・生卵
- ・油揚げ、厚揚げ、がんもどき
- ・せんの多いもの(こんにゃく、きのこ、たけのこ、さつまいもなど)
- ・塩分が高い物(干物、漬け物、塩辛、つくだ煮など)
- ・香辛料(赤とうがらし、カレー粉など)
- ・果物(パイナップル、柿、梨、レモン、夏みかん、ゆずなど)
- ・胃を刺激する嗜好品(炭酸飲料、緑茶、コーヒー、アルコールバター、アイスクリームなど)

