

疲れた胃を労わる

- 消化不良と日常生活での予防法
- 食べすぎによる胃の不快感から守る
- ストレスによる胃の不快感がある時の食事

食物の栄養素はそのまま形では血液中に取り込むことができません。

そこで、咀嚼によって小さくし（物理的消化）、胃や腸でさらに細かく砕かれながら消化液に含まれる消化酵素の作用で分解されます（化学的消化）。

これらを経て食物の栄養素はブドウ糖やアミノ酸などの小さな分子に分解され、血液中に入ることができます。

吸収の90%は小腸で行われ、胃ではアルコールが、大腸では水が吸収されます。

吸収は食事をすると開始され、約9時間後までに水以外のほとんどの栄養素が吸収されます。

消化不良

主な症状

①胃がムカムカして重苦しい	②食欲がなくなる	③ゲップがでる
④吐き気・おう吐	⑤胃がキリキリと痛む	

代表的な原因

①飲みすぎ、食べすぎ	②生活習慣の乱れ、早食い →胃酸過多	
③空腹時に刺激物を摂り過ぎる（にんにく、唐辛子、脂肪の多い食品、アルコール、炭酸飲料、薬）		
④ストレス、加齢	⑤タバコ	⑥過労、体調の変化
⑦原因となる主な疾患 →胃腸虚弱（胃アトニー）、吸収不良症候群、胃がんやすい臓がん など		

これらの症状を放置し繰り返していると、急性胃炎や胃・十二指腸潰瘍など重い症状に進行してしまう事もあるので注意が必要です。

日常生活でできる予防法

1. 食べ過ぎ、飲み過ぎを控える
2. 脂の多い肉やバターなど脂肪分の多いものは消化に負担がかかるので摂り過ぎないようにする
3. 寝る直前の食事は消化不良の大きな原因となるので、控える
4. 規則正しい時間に食べるようにする
5. 固い食材はしっかり煮込むと、消化しやすくなる
6. 良く噛んでゆっくり食べる
7. 食後30分は休息をとる
8. 心と体に疲れを溜めない生活を心がける

食べすぎによる胃の不快感から守る

消化酵素の含む食事をする

①アミラーゼ（炭水化物をブドウ糖に分解する）

食材：大根・キャベツ・山芋・かぶ・バナナ・ショウガ・キウイフルーツ・パプリカ・梨など

*アミラーゼは唾液にも含まれているので、良く噛むことで澱粉の分解を促せます。

②プロテアーゼ (タンパク質をアミノ酸に分解する)

食材：生姜、玉ねぎ、舞茸、キウイフルーツ、パイナップル、塩麴、いちじく、メロン、パパイヤ など

③リパーゼ (脂肪を脂肪酸に分解する)

食材：納豆・味噌・麴・チーズ・アボカド・大根・にんじん・ほうれん草・トマト・セロリ・イチゴ・オレンジ・スイカ・グレープフルーツなど

ストレスによる胃の不快感がある時の食事

1. 食べる物と調理方法を選ぶ

<避けた方がよいもの>

たけのこ	ごぼう	セロリ	きのこ・海藻類
豆類	香辛料・カフェイン・炭酸	生卵	味の濃いもの
脂身の多い肉	揚げ物	生クリーム	麺類 (柔らかくないもの)

- ①繊維が多い・硬いもの
- ②乳化していない油脂
- ③刺激が強く、胃酸の分泌を高める食品
- ④塩分・糖分・酸味の強い食品
- ⑤消化に負担がかかるもの・揚げもの
- ⑥冷たいもの

<おすすめのもの>

青菜・白菜	にんじん	じゃがいも	バナナ・りんご
鶏ささみ	白身魚(たら、かれい等)	柔らかく煮たもの	うどん・そうめん
食パン	豆腐	半熟卵・茶碗蒸し	牛乳・ヨーグルト

- ①繊維が少ない・柔らかいもの
- ②脂質の少ないもの
- ③乳化した油脂 (バター、マヨネーズ)
- ④茹でる・蒸す・圧力鍋を使う
- ⑤細かく切る、擦り下ろす、隠し包丁を入れる
- ⑥消化しやすい加熱状態 (例：卵)
- ⑦温かいもの

2. 胃酸の分泌を高める食品を控える

3. 食事はゆっくりよく噛んで食べる

4. 冷たいもの (10℃以下) 熱いもの (70℃以上) を一気に摂りすぎないようにする

5. 食後は休息する

<キャベツのキャベジン ビタミンU>

- 胃の粘膜を健康に保ち、消化を助ける効果
- 過剰な胃酸の分泌を抑え、潰瘍や十二指腸潰瘍を予防する効果
- 水溶性なので過剰摂取になる事はないと考えられている

多く含まれているもの

キャベツ トマト
レタス セロリ
アスパラガス