

コスモス “食” 通信

NO. 117
平成18年7月号

今回のテーマは 『胃にやさしい食事』

～夏を元気に過ごしましょう～

蒸し暑く過ごしにくい日が続いていますが、皆さんいかががお過ごしでしょうか？
暑気払いやビアガーデンなどでお酒を飲む機会が増え、ついつい暴飲暴食をしてしまい、『なんだか、胃の調子が良くないな』という人もいるのではないのでしょうか？
胃からのサインを見逃さず、今日から胃腸にやさしい食生活を心がけましょう！



胃のはたらき

胃のおもな働きは、口からとった食べ物、糖質、脂肪、たんぱく質をそれぞれ吸収しやすい形にすることです。
胃の中で食べ物は強い消化力を持つ胃酸により、糖質はブドウ糖に、脂肪は脂肪酸、たんぱく質はアミノ酸という形になります。
強い消化力を持つ胃酸の働きで、胃壁自体が消化されてしまうのでは？と思われるかもしれませんが。
しかし、胃酸から胃を守るために、胃壁の表面を粘膜の層を覆っているのです。

胃の調子が悪くなると・・・

胃の機能が低下しバランスが崩れると、粘膜の層が薄くなり、胃壁にびらんや潰瘍、ひどいときには穴が開くことさえあります。
その機能のバランスを崩す原因には、ストレスの他に暴飲暴食や喫煙などがあります。
また、アルコールは、少量なら食欲増進になりますが、摂りすぎると逆に胃を傷つけてしまいます。

胃を健康に保つ為に

対策 1 「ゆっくりよくかんで、腹 八分目」

早食いをしてしまうと、空気をいっしょに飲み込んでしまうため、胃が膨らんで動きが悪くなります。
また、急いで食べるとなかなか満腹感が得られないため、食べ過ぎの原因にもなり、胃の蠕動運動の低下にもつながります。
ゆっくりよくかんで、消化にやさしい食べ方を心がけましょう。
また食事の前に水分をたくさん取ると、胃液が薄くなるので、これからの季節、食前の水分の取りすぎには注意しましょう！



対策 2 「お酒の飲みすぎに注意！」

少量のアルコールは食欲増進やリラックス効果が望めます。
しかし、大量のアルコールは胃に負担をかけ、胃の粘膜が荒れる原因になります。
また、濃いお酒はたとえ少量でも、胃壁の粘膜を洗い流してしまい、粘膜を直接傷つけるので注意しましょう。



対策 3 「1日3食、規則正しい時間をこころがけましょう」

家にいるとついつい食べ物に手が伸びて、だらだらと食べ続けてしまいませんか？

食べ続けることで、胃にずっと食べ物が残り胃もたれの原因になります。

また反対に、長時間何も食べないでいると、他に消化するものがないため胃壁が荒らされる原因になります。

1日3回の食事を規則正しく取り、暴飲暴食を避けましょう。



対策 4 「たばこはほどほどに…」

たばこに含まれるニコチンには、胃への血流量を減らしたり胃酸を増す働きがあります。

ストレス解消や、口寂しいときにたばこを吸う人もいますが、

空腹時にたばこを吸う事は、胃に大きな負担をかけるので注意しましょう。



対策 5 「自分にあつたストレス解消法をみつけましょう！」

仕事や病気など何らかのかたちでストレスがかかると、胃の血流が悪くなり、胃酸の分泌も増加して潰瘍のもとになります。

何がストレスの原因になっているかを把握し、その原因を取り除いたり改善するよう心がけましょう。

ストレス解消法の一つに運動がありますが、得意でない人にとっては、逆に運動がストレスにもなる事があるため、

他に軽い運動や休日にはレジャーに出かける、ゆったりお風呂に入るなど、自分にあつた方法でストレス解消をみつけましょう。

対策 6 「食事はみんなで、楽しく！」

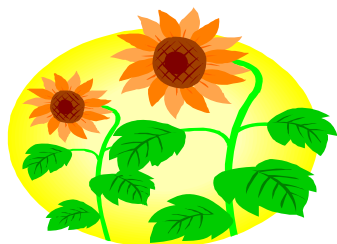
食卓は家族団らんのコミュニケーションの場です。

食卓では楽しい会話を心掛けることが、胃腸にとっても大切なことです。



※ もしも胃の不快感が長く続くようであれば、医師の診察を受けるようにしましょう。
胃の不調はよくあることだと軽視してしまいがちですが、重大な病気になる前に医師に相談しましょう！

ちょっ&コラム



おなかはなんで鳴るの？

空腹時におなか鳴るのは、胃や腸の強い収縮作用によるものです。この収縮によって、胃の上部にたまっている空気が圧迫されて鳴るのです。また、食後に満腹なおなか鳴ることもありますね。これは食事や、食事とともにおなかにはいった空気や水が、小腸や大腸を通る時の音です。

納豆おろしそば

(エネルギー 335kcal、糖質 58.3g)

☆納豆はだいたいのたんぱく質を一部分解しているの、大豆よりも消化に良いです。



材 料	2 人 分
そば(市販のもの)	2袋
納豆	1パック
大根おろし	30g
刻みねぎ	適量
かけつゆ	
酒	大さじ1
みりん	30ml
しょうゆ	50ml
だし汁	150ml

作り方

- ① そばはたっぷりの熱湯に入れ、指定の時間ゆでましょう。ゆであがったらざるにあげ、流水でもみあらいし、水気を切ります。
- ② 「かけつゆ」の材料の酒とみりんを鍋に入れて一煮立ちさせ、アルコール分をとばします。
- ③ だし汁、しょうゆを②に加えて、一煮立ちさせます。
- ④ そばに熱湯をかけて、水気を切り、器に盛り付け納豆と、大根おろし、刻みねぎをのせます。その上から、温かいかけつゆをかければできあがりです。



大根のピクルス

(エネルギー 32kcal、脂質0.2g)

☆夏の暑い時に火を使わないさっぱりとした一品です。ほどよい酸味が食欲を増します。

材 料	4 人 分	
大根	10cm	
ラディッシュ	2個	
レモン	1/4個	
調味液	酢	50ml
	薄口しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	少々
	だし汁	大さじ2
レタス	1枚	

作り方

- ① 大根を5cmの長さに切り、1cm角の棒状に切ります。
- ② ラディッシュは皮ごと水洗いをして、薄い輪切りにします。
- ③ レモンはうすいちょう切りにします。
- ④ ボウルに調味料を合わせ、大根、ラディッシュ、レモンを漬け込みます。
- ⑤ 器に、水洗いして適当な大きさに切ったレタスをのせてできあがりです。お好みでピクルスをきざんでのせても◎



お豆腐のデザート

(エネルギー 140kcal、脂質 4.0g)

☆お豆腐にメープルシロップ!?

胃に負担が少ないさっぱりデザートです!



材 料	4 個 分
絹ごし豆腐	150g
牛乳	300ml
メープルシロップ①	50ml
粉ゼラチン	5g
水	大さじ3
メープルシロップ②	50ml

作り方

- ① 粉ゼラチンは、水でふやかしておきます。
- ② 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱容器にのせて電子レンジで1分30秒加熱し、水気をしっかりきりましょう。その後、網でうらごしておきます。
- ③ 牛乳、メープルシロップ①を鍋に合わせて中火にかけて煮立つ直前で火を止めます。この中に、熱いうちにふやかしたゼラチンを加えて予熱で溶かします。
- ④ 裏ごしした豆腐を加えてよく混ぜ、さらに網でこして器に入れ、冷蔵庫で2~3時間冷やしたらできあがりです。お好みでメープルシロップ②をかけましょう。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらをご覧ください。

<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“トマト”を予定しております。

栄養士 末房・岩崎・植田・小田・河合・島岡・中野・廣田・横山