

食事を正して胃腸の調子を整える！

「食欲の秋」は食べ過ぎにご用心

夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか。9月になると朝夕の暑さもやわらぎ過ぎ、やすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋といえば、秋刀魚(さんま)や秋茄子(あきなす)をはじめ、きのこや栗、さつまいもなど、食べる楽しみが広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

胃腸の不調はどこから？

胃腸のはたらきは消化吸収と排泄です。消化吸収によって食物の栄養素を取り込み、排泄によって体内に溜まった老廃物を外に出すことは、生命活動にとって欠かせません。胃腸の不調は肌トラブルや便秘、下痢のほか、口臭などの原因となるうえ、腸内環境の悪化は免疫力低下に直結し、健康にも大きく影響します。胃腸は食生活以外にも、ストレスなど精神的な影響を受けやすいのが特徴です。また、「胃がムカムカする」「食欲がわからない」「便秘がちだ」というように、胃腸の不調には痛みに限らず、不快感を伴うものも多くあります。

胃腸の調子を整えるポイント

1. よく噛んで食べる



2. 決まった時間に食事をする

一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。欠食などにより長時間にわたって空腹状態していると、胃液の酸度が高いまとなり、胃の粘膜に障害を起こしやすくなるので注意が必要です。反対に、食べ過ぎや間食のし過ぎは、胃での消化吸収力が低下し、胃もたれなど胃のトラブルを招きやすくなります。

3. 胃腸にやさしい食材や料理を食べる

胃もたれ、胃痛には、胃酸の分泌の抑制や、胃の粘膜の再生を促すビタミンUが含まれるキャベツ、セロリ、レタスを食べると良いでしょう。便秘には、食物繊維が豊富でスムーズな便通をもたらす、きのこ類やさつまいもがおすすりめです。その他、だいこん、たまねぎ、魚の白身や豆腐、納豆、牛乳やヨーグルト、りんご、バナナなどが胃腸にやさしい消化の良い食材として挙げられます。

4. 生活習慣を整える

胃腸のはたらきは他の内臓や血管と同様に、自律神経によってコントロールされています。ところが、精神的、身体的なストレス、寝不足や不規則な生活、運動不足によって自律神経が乱れると、胃腸トラブルを招きやすくなります。また、タバコは胃腸の血行を悪化させ、不調を招きます。生活リズムを整え、適度な運動とバランスの良い食事を心がけましょう。

< 不調の原因 >

食べ過ぎ・飲み過ぎ

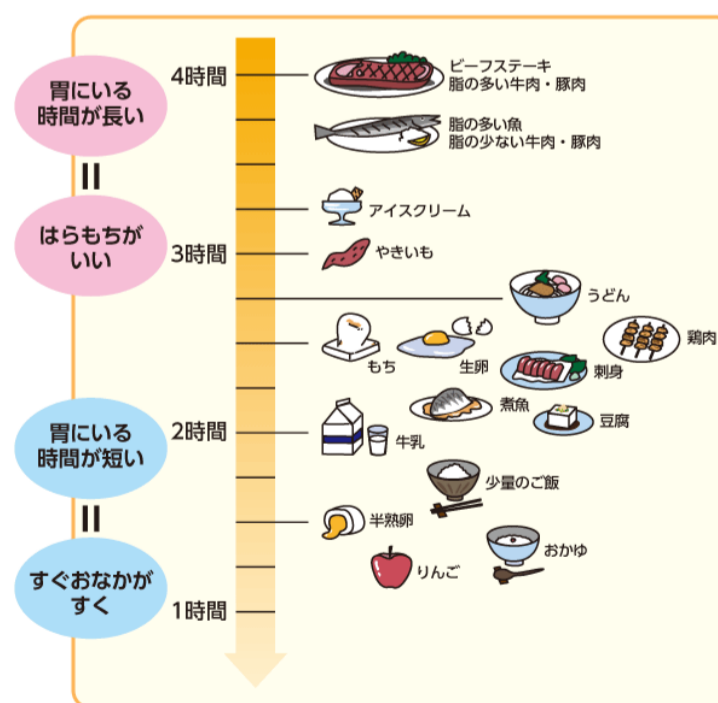
偏った食事内容

早食い

ストレス

加齢による機能の低下

食べ物はよく噛むほどに細くなって唾液と混ざり合うことで、消化されやすくなります。また、噛むことで満腹感を得やすくなるほか、脂肪組織の分解を促す脳内神経系を活性化させる、胃液や唾液をはじめとする消化液の分泌を高めるなど、さまざまな効果が得られます。よく噛んで食べるためには“～しながら”食事するといったことは避け、食事を楽しむようにしましょう。



脂肪は消化に時間がかかり、胃腸への負担が大きくなります。特に、脂肪の多い天ぷらは消化されるのに4時間後かかるとされています。肉類は脂肪の少ないものを選びましょう。揚げ物も控えめに。また、コーヒーや紅茶などのカフェインや香辛料の摂りすぎは、胃腸や胃もたれの原因になるため気を付けましょう。その他、空腹時の大量の飲酒は胃を荒らす原因となります。おつまみとともに適量を楽しみましょう。

胃腸の調子を整えるこの一品！

長芋ときのこのバターポン酢炒め

長芋は胃の粘膜を保護するムチンを多く含みます。また、消化酵素のアミラーゼも含まれ、糖質の消化を促します。