

## ★ 胃腸をいたわる『休胃日』★

年末年始はおせち料理やお餅、お酒などについて食べ過ぎ、飲み過ぎてしまう時期です。その結果、胃もたれや便秘、下痢など胃腸の不調を訴える方が増える傾向にあります。

- ① 食べ過ぎた翌日は胃腸の休息日にする  
前日に食べ過ぎ、飲み過ぎた日は無理に3食食べず、1〜2食で軽め、消化の良いものにします。お粥やスープなどがオススメ。
- ② 温かい飲み物で胃をいたわる…冷たい飲み物は胃腸の働きを鈍らせる。
- ③ よく噛んで、ゆっくり食べる…早食いは胃に大きな負担をかける。一口につき30回を目安に、しっかり噛んで食べる。
- ④ 軽い運動で胃の働きをサポート…軽いストレッチや散歩は腸の蠕動運動を促す。食後すぐは避け、食後30分以降がオススメ。



## ★ 消化に良い食べ物 ★



### 1. 胃に優しい食べ物とは

胃に負担がかからない消化が早い食べ物、食物繊維や脂質が少ない食べ物、胃の調子を整えるためにたんぱく質やビタミンが豊富な食べ物がオススメです。

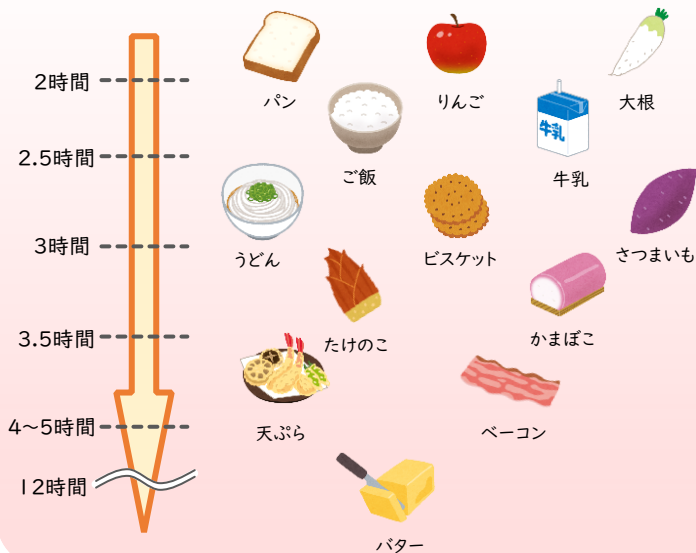
### 2. 消化に良い食べ物

大根、人参、白菜、キャベツ、じゃが芋、豆腐、牛ヒレ肉、鶏胸肉、卵、鮭、鱈、お粥、うどんなどがあります。また、牛乳やヨーグルト、バナナやすりおろしりんご、麦茶やイオン飲料、プリンやウエハースなども消化が良い食べ物です。

### 3. 胃に優しい食べ方のコツ

出来るだけ小さく切る、薄めの味付け、生よりも煮たり蒸したり加熱する、油は出来るだけ使わないようにすることです。また、卵は調理方法によって消化スピードが変わり、消化の良い順に半熟卵→生卵→茹で卵→目玉焼きとなります。

## ★ 食品100gあたりの胃内停滞時間 ★



## ★ 消化に良い食べ物・飲み物 ★



ごはん、うどん、おかゆ、食パン  
食物繊維が少なく胃への負担が少ない



白身魚料理  
脂質は少なく、たんぱく質、ビタミンが豊富



卵料理  
温泉卵や半熟卵等、柔らかく火を通した状態が消化が良い



野菜スープ  
食物繊維の少ない野菜を柔らかく煮ることで同時にビタミン摂取



乳製品  
乳製品に含まれるカゼインが胃粘膜保護にも活躍

## レンジで鮭とほうれん草の 味噌クリームうどん



材料(1人分)

- ・冷凍うどん 1玉
- ・生鮭 1/2切れ
- ・ほうれん草 25g
- ・味付塩こしょう 少々
- ・牛乳 90cc
- ・合わせみそ大さじ 1/2杯

作り方

- ① 生鮭はひと口大の大きさに切って耐熱ボウルに入れ、味付塩こしょうをまぶします。
- ② しめじ、冷凍うどん、牛乳、合わせみそを入れたらふんわりラップをかけ、レンジ600Wで5〜6分加熱します。
- ③ 取り出したらよく混ぜ合わせ、器に盛り付けます。小口ねぎをトッピングして完成です。

## 和風オムライス



材料(1人分)

- ・ごはん お茶碗1杯分
- ・卵 2コ
- ・油 小1
- 【A】 醤油 大1/2
- みりん 大1/2
- だしの素 小1/4
- かつお節 少々
- ・きのこ(しめじ・えのき等) 60g
- 【B】 醤油 大1/2
- みりん 大1/2
- 水 90cc
- 片栗粉 大1/2

作り方

- ① ご飯に【A】を入れて混ぜる。
- ② ボウルに卵を入れてよく混ぜる。フライパンに油の半量を入れ、卵の半量を流し焼く。
- ③ ①のごはん半量を入れ、卵で包み皿に盛る。
- ④ 一口に切ったきのこ【B】をなべに入れ、沸騰後2分煮る。水大さじ1で溶いた片栗粉を入れとろみをつけ、②にかける。