

## 胃腸を休めよう

1月

## ★ 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。お粥やスープなどもオススメ。

## 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って食べる、薄めの味付けで食べる、生よりも煮たり蒸したりして食べる、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。



## 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に良い



## 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

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2026年 1月1日

発行：トモグループ管理栄養士会

## 胃腸を休めよう

1月

## ★ 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。お粥やスープなどもオススメ。

## 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って食べる、薄めの味付けで食べる、生よりも煮たり蒸したりして食べる、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。



## 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に良い



## 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

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2026年 1月1日

発行：トモグループ管理栄養士会