

年末年始で疲れた胃腸を労わる 『消化しやすい食事』

年末年始は食生活が乱れやすい時期です。ごちそうの食べ過ぎやお酒の飲み過ぎで、胃腸が疲れていませんか？消化しやすい食事を取り入れて、胃腸を休めてあげましょう。



胃腸が疲れているサイン

胃もたれ

食べ物がいつまでも胃の中に残っているような不快感。暴飲暴食により胃に負担をかけていることが多い。

胸やけ

胃がムカムカしたり、酸っぱい液が上がってきたりする。暴飲暴食などにより“逆流性食道炎”を起こしていることが多い。

胃の痛み

みぞおちあたりがキリキリと痛む。暴飲暴食やストレスなどによる“胃酸の出すぎ”であることが多い。

便秘

排便の量や回数が減り、出にくい。水分や食物繊維の不足、生活リズムの乱れなどにより大腸の働きに不調が起きていることが多い。

下痢

水分量が多い便と、腹痛を伴うこともある。発熱がない場合は暴飲暴食などにより、大腸の働きに不調が起きていることが多い。

胃腸の疲れを感じたら、消化しやすい食事で労わりましょう！

※症状が長期間続く場合は、医療機関を受診しましょう。

〳〳押さえておきたい〳〳

“消化しやすい”食事

- ★ **炭水化物**：たんぱく質や脂質に比べて、消化に時間がかからない食材です。
- ★ **茹でる・煮る**調理法：水分を加えてよく加熱すると、胃液と混ざりやすくなります。
- ★ **よく噛んで**食べる：消化酵素を含む唾液とよく混ぜることで、消化しやすくなります。
- ★ 食材は**細かく**刻む：繊維を細かく断ち切ると、消化しやすくなります。

〳〳注意しよう〳〳

“胃腸に負担をかける”食事

- ★ **脂質**の多い食材：炭水化物やたんぱく質に比べて、消化に時間がかかる食材です。
- ★ **揚げる・炒める**調理法：油を多く使う調理法は、脂質が増えて消化しにくくなります。
- ★ **食物繊維**の多い食材：食物繊維は、体内で消化できません。
- ★ **冷たい**料理：粘膜を刺激するため、常温に近いものを選びましょう。
- ★ **味付けの濃い**料理：強い糖分や塩分も、粘膜を刺激するため、薄味を心がけましょう。
- ★ **暴飲暴食**：消化する量が増えるので、負担がかかります。腹八分目を心がけましょう。

生活習慣にも気を付けましょう



十分な睡眠

睡眠中に、傷ついた胃の粘膜を修復しています。



適度な運動

血液循環を促進させ、胃の働きを活発にします。



リラックス

ストレスは、胃腸の働きを低下させます。



低カロリー・バランス食レシピ No. 178

『消化しやすいレシピ』

家庭で作ってみよう!

基本編

『全粥(5倍粥)』をお米から炊いてみましょう!!

材料(2人分)

米	1/2 カップ
水	450ml

米:水=1:5
が基本!!

*お好みで水の量を調整しましょう。

- ① 洗って水気をきった米を鍋に入れて水を注ぐ。30分程おいて、十分に吸水させる。
- ② 強火にかけ、沸騰したら火を弱める。蓋ずらして隙間を空けて閉め、30分炊く。
- ③ 火を止めて蓋をきっちりと閉め、10分蒸らす。



ひと手間かけてお米から炊くことで、お粥本来の味を楽しむことができます。

1人分の栄養価

エネルギー128kcal
たんぱく質2.3g / 脂質0.3g
炭水化物29.1g / 塩分0.0g

応用編

『あずき粥』



1人分の栄養価

エネルギー213kcal
たんぱく質7.9g / 脂質1.5g
炭水化物44.3g / 塩分0.6g

材料(2人分)

乾燥あずき	50g	米	1/2 カップ
水A	500ml	水B	500ml
ごま塩	小さじ2		

- ① さっと洗って水気をきったあずきを鍋に入れる。
- ② あずきが浸かる程度の水を加え、中火にかける。沸騰して2分程たったら火を止め、ザルにあける。
- ③ あずきを鍋に戻し、水Aを加えて再び中火にかける。沸騰したら弱火にし、30分程煮る。
- ④ 少し硬いくらいで火を止め、ゆで汁を200ml取り分ける。残りはザルにあけて冷ます。
- ⑤ 研いだ米・水B・④のあずきとゆで汁を鍋に入れ、基本の全粥と同様の手順で炊く。
- ⑥ 器に盛りつけ、ゴマ塩をかける。

『さつまいも粥』



1人分の栄養価

エネルギー176kcal
たんぱく質3.4g / 脂質0.5g
炭水化物40.9g / 塩分0.9g

材料(2人分)

さつまいも	60g	米	1/2 カップ
塩こんぶ	10g	水	500ml

- ① さつまいもは、よく洗って皮ごと1cm角に切る。
- ② 研いだ米・水・①のさつまいもを鍋に入れ、基本の全粥と同様の手順で炊く。
- ③ 器に盛りつけ、塩こんぶを添える。

★ポイント★

お粥は炭水化物で水分の多い料理のため、とても胃に優しく消化しやすい料理です。お米からお粥を炊くのはとても面倒に思いますが、作ってみると意外と簡単ができます。疲れた胃腸を、ひと手間かけて休めてあげましょう。



~1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!~

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

▽バックナンバーはこちら

