疲れた胃にやさしい食事

管理栄養士　川 里　明 子

年末年始は普段とは違う食事やお酒を飲む機会が増えたりしませんでしたか？お正月が明けると、胃もたれや消化不良など胃の疲れを感じる方も多いと思います。そんな時は消化の良い食事で胃をいたわってあげましょう。

胃の調子が悪いと感じたら、辛いものや酸味の強いもの・炭酸・カフェインなどの刺激物や、脂っこいもの、冷たいものは避けるのが基本です、もちろんお酒も控えます。そしてできるだけ食物繊維や脂肪が少ない食品をやわらかく調理した料理が適しています。

主食となる穀物はお粥や柔らかく炊いたご飯、温かいうどん、食パンがお勧めです。チャーハンやラーメン、クロワッサンなど油脂が多く入っているものは避けましょう。たんぱく質は胃粘膜の修復に必要な栄養素ですが、バラ肉や青魚など脂の多い部位や種類は避け、ささみや赤身肉・白身魚を選びましょう。卵や豆腐も消化の良いたんぱく質です、ただし油揚げやがんもどきなど揚げたものは控えましょう。野菜類は繊維が少ないものがよいでしょう。調理法は油が多い「揚げる」「焼く」よりも、「煮る」「蒸す」「ゆでる」のほうが、胃内停滞時間が短くなりお勧めです。

また胃の負担を軽減するためにも１食の量をやや控えめにして間食を取り入れるのがお勧めです。間食といってもスナック菓子や揚げせんべいなど油の多いおやつではなく、ヨーグルトやプリン、カステラなど糖質中心で油が少なめのものを選びましょう。

消化しやすいようによく噛んで食べることも重要です。胃の調子は日頃の生活習慣との関連が深いといわれています。調子の良くない状態が続くようであれば、早めに医療機関を受診しましょう。

■ 消化の良い食事の例 ■

≪ 朝食 ≫

食パン
半熟卵・ゆで野菜
ホットミルク

≪ 昼食 ≫

味噌煮込みうどん
(鶏むね肉・人参・白菜)
煮浸し

≪ おやつ ≫

カステラ

≪ 夕食 ≫

全粥
味噌汁(大根)
煮魚（白身魚）
南瓜煮

※食事の紹介は一例です。体調により摂取可能な食事は異なりますので、ご心配な場合は医療機関を受診し食事内容も相談してみてください。