



# 10月の健康情報

## お役に立てるでしょうか？

協会けんぽHPを参考にして作成してあります。



食欲の秋は食べ過ぎに注意。

### ☆食事を正して胃腸の調子を整えるポイント4

## 体調の不調はどこから？

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、不快感を伴うものが多くあります。**

### <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



#### 1. よく噛んで食べる・・・食べ物によく噛むほどに細かくなって

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。

#### 2. 決まった時間に食事をとる・・・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にいると、胃液の酸度が高いままとなり、胃の粘膜に障害を起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。

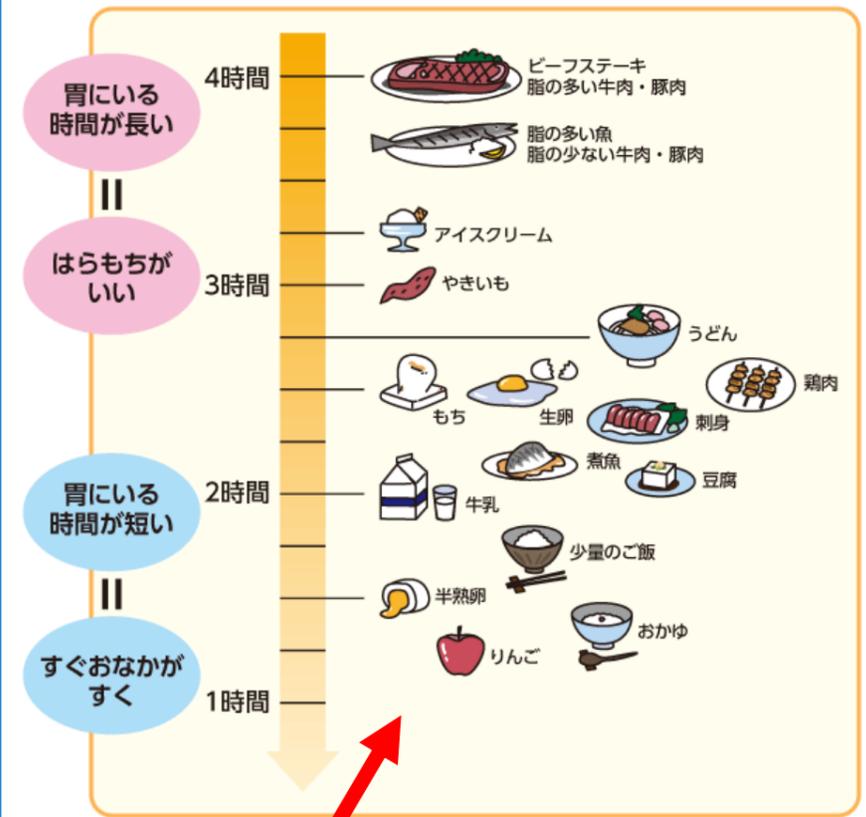
#### 4. 生活習慣を整える・・・胃腸のはたらきは他の内臓や血管と

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。

よくかんで



ゆっくり



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、脂肪の多い肉類や天ぷらは消化されるのに**4時間前後**かかることされています。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、胃痛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。