

## 胃に優しい食生活を

胃もたれ、胃痛、食欲不振、ムカつき、吐き気。胃をはじめとする消化器の様々な不調の原因として、加齢による筋力の衰え、ストレスや睡眠不足、偏った食生活などによる自律神経の乱れが大きく影響します。胃の調子を良好に保つには、食事内容が非常に重要です。

### ■ 食事の工夫

#### ① 脂肪分や食物繊維が多い食品を避けましょう。

脂肪分の多い食品や食物繊維が多い野菜は消化に時間がかかります。魚は白身魚、鶏肉は皮を除いたもの、牛や豚は脂身の少ない柔らかい部位を選びましょう。

#### ② 香辛料やアルコール・カフェインを控えましょう。

香辛料を使った料理やアルコール類、カフェインを含むコーヒーや紅茶などは胃酸の分泌が促進されます。胃酸が多く分泌されると、胃に負担がかかり、胃の不快感につながります。

#### ③ 切り方や調理方法を工夫しましょう。

大きいまま食べるよりも、小さく切った方が消化しやすくなります。調理の際は揚げる、炒めるよりも焼く、煮る、蒸すなどできるだけ油を使わないようにすることで、早く消化できるようにします。

### ■ 胃が弱っているときのお食事

	消化に良い食べ物・飲み物	控えたほうが良い食べ物・飲み物
穀類	お粥・うどん・食パン	玄米・とうもろこし・中華麺
魚介類	白身魚・はんぺん	いか・たこ・するめ
肉類	ささみ・もも肉・ヒレ肉	ロース・バラ・ベーコン・サラミ
野菜 芋	ほうれん草・白菜・大根・人参 かぶ・じゃがいも	れんこん・ごぼう・たけのこ・セロリ にら・こんにゃく
果物	りんご・バナナ・もも・洋梨	グレープフルーツ・オレンジ・パイナップル
乳製品	牛乳・ヨーグルト	生クリーム
嗜好品	ゼリー飲料・白湯・麦茶	アルコール・炭酸飲料・コーヒー

#### 胃に優しい調理方法のポイント

おかゆやうどんは  
やわらかく煮る



野菜は煮びたしや煮物、  
スープ、ポタージュにする



魚介類は煮魚にする



豆腐は湯豆腐にする

