

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2021.9

胃にやさしい / 食事

取り扱い薬局

胃にやさしい食べ物

刺激がある香辛料や酸味が強いもの、油脂類が多いメニューは控え、やさしい味で柔らかくさっぱりしたメニューを選ぶのがおすすめです。主食・主菜・副菜を毎食揃えることで体の回復に必要な栄養をとることができます。

主食



柔らかめのご飯、粥、雑炊、そうめんなど

※うどんは柔らかくコシがないものをよく噛んで食べる

主菜



ささみや皮をはずした鶏もも肉の蒸し鶏、白身魚の煮物、半熟卵、豆腐、ひきわり納豆など

副菜



にんじんや玉ねぎのスープ・ポタージュ・煮浸し、じゃがいもやかぼちゃの煮物など



牛乳
ヨーグルト



バナナ
りんご

コンビニで選ぶなら…

- 主食 …… レトルトのお粥や雑炊、そうめんなど
- 主菜 …… サラダチキン(ブレーン)、茶わん蒸し、おでんの卵やはんぺんなど
- 副菜 …… おでんの大根やじゃがいも、かぼちゃの煮物など
- その他 …… プリンやヨーグルト、ゼリー飲料



タラのとろろかけ ～胃にやさしいメニューです～

生のとろろや大根おろしは消化酵素が含まれているため消化を助けてくれます。今回は、生のとろろを使った1品です。

● 材料(2人分)

- ・タラ(切り身) …… 2切れ(200g)
- ・にんじん …… 中1/2本
- ・キャベツ …… 中2枚
- ・長いも …… 8cm(120g)
- ・酒 …… 大さじ1
- ・塩 …… 少々
- ・めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1
- ・青のり …… 少々

● 作り方

- ① タラは酒と塩をふり10分置きます。にんじんは皮をむいて厚さ3mmのいちょう切り、キャベツは一口大に切ります。
- ② 耐熱皿ににんじんとキャベツを広げて入れ、タラをのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱します。
- ③ 長いもは皮をむいてすりおろし、めんつゆと混ぜ合わせます。
- ④ タラに火が通ったら③をかけ、青のりを振り、できあがり。



ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
149
kcal

塩分
1.4
g

たんぱく質
20.0
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

胃にやさしい食事

胃もたれや胸やけは胃に炎症が起きているサインかもしれません。胃をいたわる食事や生活習慣を心がけましょう。

胃もたれや胸やけのタイプと控えたい食べ物

胃に炎症が起きる原因は、不規則な食生活・ストレス・過労・喫煙・お酒の飲みすぎなどの良くない生活習慣の積み重ね、加齢によるもの、ヘリコバクター・ピロリという細菌の感染などがあげられます。また、タイプにより症状や控えたい食べ物も異なります。心配な方は医療機関を受診しましょう。

胃酸の分泌が過剰なタイプ

…胃酸過剰により胃壁に傷がつく



- 若年・壮年層に多い
- 食後に胃がもたれる

控えたい食べ物

胃酸分泌を盛んにする刺激があるもの
酸味が強いもの、香辛料、炭酸飲料



胃酸の分泌が少ないタイプ

…胃の粘膜が萎縮し胃酸の分泌が低下



- 高齢者に多い
- 食欲がない
- 胃がもたれる

控えたい食べ物

消化されにくい、消化に時間がかかるもの
海藻類やきのこ、こんにやく、油脂類



胃にやさしい 生活習慣

暴飲暴食は避け、
ストレスを軽減するなど
規則正しい生活習慣を
心がけましょう。



食事は
1日3食
規則正しく

食事時間を決めることで時間に合わせ
て胃が消化液を分泌するようになり消化
がスムーズにいきます。



ゆっくりよく噛んで食べる

食べ物が小さくなり、唾液の消化酵素で
さらに消化しやすい状態になります。



腹八分目

消化をスムーズにするために、もう少し
食べられるところでストップしまし
ょう。



ストレスをためない

胃の働きは自律神経によりコントロール
されています。ストレスは自律神経を乱す
ため、日頃からストレスを発散しましょう。



タバコやお酒は控える

タバコやお酒も胃が荒れる原因ですの
で控えましょう。