



健康メモ

平成31年3.4月号

胃腸にやさしい食事

★食べたものは、消化液の分泌と胃腸の運動がスムーズに行われることで、胃腸で消化吸収されていきます。食事のとり方によって胃腸に負担がかかってしまうことがあります。

🌀早食いをせず、よくかむ

食べ物がしっかりかみ砕かれていないとそれを消化するために胃は多くの胃酸を出さないといけませんので、早食いは胃腸にとってストレスな食べ方になってしまいます。食べ物を1口に20回以上かむように心がけましょう。

🌀食事は規則正しく

胃腸に負担をかけないようにするには一度にたくさん食べ過ぎない、3食規則正しく摂ることで。若くて健康な胃なら満腹になるまで食べ物を詰め込んでも胃は働いてくれますが、老化の始まった消化力の落ちた胃では満腹食べてしまうと悲鳴を上げてしまいます。食事の間隔はなるべく一定の方がいいでしょう。

消化時間の目安 : 炭水化物 ⇒2~3時間 (ぱんやご飯など)

タンパク質 ⇒4~5時間

脂肪 ⇒7~8時間

タンパク質や脂肪は腹持ちはいいいですが、多く摂りすぎるとくたびれた胃には負担となります。平均すると食後5~6時間が次の食事のタイミングですね。消化が終わると胃の中はカウになり、たいていお腹がすいてくるものです。

🌀ながら食べはしない

テレビをみながら、本を読みながら、スマホをいじりながら・・・など何かをしながら食事をするとう腹中枢が満たされず、つい食べ過ぎてしまいます。食事の香りや見た目、食感などが脳に伝わらず、満腹感を感じにくくなり、ついだらだら長く食べてしまいます。

間食も多くならないようにしましょう。胃腸は食べ物が入ってきている間は働き続けられないといけません。間食が多いと胃は休むことが出来ずにとってもストレスになってしまいます。

