

ヤー坊の けんこうナビ



健康お役立ち情報

テーマ 「胃の不調」

胃は食物を消化してくれる大切な器官。

胃の調子が良くないと、せっかくのごはんも美味しく食べられません。

今月は、ヤー坊と一緒に「胃にやさしい」生活についてまなびましょう。



ぼく胃の調子がよくないみたい。美味しい物が多くてついつい食べ過ぎてしまったからかな？
(ちなみにウシには胃袋が4つあるねんで！)

胃の調子が悪くなる原因は、暴飲暴食・早食い・偏った食事など食生活からくるもののほか、ストレスや加齢による機能の低下などがあるな。

胃は、胃液と蠕動運動（伸びたり縮んだりして食べ物を移動させる運動）によって、食物を消化するはたらきがある。不調の時には胃もたれや腹痛をおこしたり、便秘・下痢・口臭などを引き起こすぞ。

胃酸は、食べ物を溶かしたり殺菌する働きがあるが、強力な酸なので、ストレスや暴飲暴食で胃酸が増え過ぎたり、胃の働きが弱まって胃粘液の分泌が減ったりすると、胃の粘膜は胃酸に負けて炎症をおこすんじゃ。



胃の調子が悪い時って、どんなことに気を付けたらいいの？

胃の調子が悪い時は、食事は、胃に負担をかける食物を避けて消化の良い物を摂り、胃酸の分泌を高める食品を避けるよう心がける方がいいんじゃ。

ほかに、キャベツやセロリに含まれるビタミンU（キャベジン）は、傷ついた胃の粘膜の修復をサポートする働きがあるのでおすすめじゃ。そして食事は、ゆっくりとよく噛んで食べよう。



胃が不調の時に適した食品



- 消化に良い物
お粥、白飯、うどん
白身魚
脂の少ない肉（赤身肉・ささみ）
豆腐・納豆



- ビタミンUを含む食品
（キャベツ・セロリなど）



胃が不調の時は控えたい食品



- 食物繊維の多い物
- 脂質が多い物
- 胃酸の分泌を高める食品
香辛料
甘みの強い物
食塩の多い物
酸味の強い物



注意が必要な飲み物はあるの？

高濃度のアルコールは胃粘膜を直接刺激するし、胃の蠕動運動を抑えて胃もたれの原因にもなるので、適量を守ろう。コーヒーや炭酸飲料も胃の刺激となるので、摂り過ぎには気を付けたい。冷えると胃腸の働きが低下するので、冷たい物の飲み過ぎも禁物じゃよ！

控えめに



他に気を付けることはあるのかな？

自律神経は内臓の働きをコントロールしているので、乱れると胃の働きも悪くなるんじゃ。
自律神経を整えるには、質の良い睡眠と運動も欠かせないぞ。夜は、テレビやスマートフォンなどの強い光を浴びずに、部屋を暗くすると、眠りにつきやすくなるぞ。



美味しくごはんを食べるには、胃が元気じゃないとね。
教えてもらったことに気を付けて元気な胃を取り戻すよ！

