

さくら通信 4月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

胃腸を労ろう

胃もたれや便秘などの不調を「よくあること」と軽く考えていませんか？

私たちが食べたものを消化・吸収するには、胃腸はなくてはならない大切な存在です。

毎日せっせと働いてくれる胃腸を労るために、消化吸収のしくみについて一緒に学んでみましょう！

人間の体は巨大な「ちくわ」！？

※1

- 消化器官は口から肛門まで1本の長い管のようにつながり、その中を**食べ物を通過させながら、食べ物の形や大きさを小さくして、体に取り込みやすい物質へと分解**していきます。
- 単純な見方をすると、人間の体は「ちくわ」のような構造で、食べたものが体の中を通り抜けられるようになっています。その過程で、栄養素を取り込みやすい形にすることを「消化」、体の内側へ取り込むことを「吸収」といいます。



体内の主な消化器官

※1

- 消化器官は大きく分けて**口、食道、胃、腸**の4つの器官で構成されます。
 - 口、食道、胃の主な役割は、**食べ物を吸収しやすい状態にすること**。
 - 腸は、胃で吸収される一部を除く**ほぼ全ての栄養素を吸収**します。
 - 腸で栄養素を吸収した残りかすは、便となって肛門から排出されます。

口・食道

- ・ 唾液の分泌やそしゃくによって消化を助け、食べ物を胃に送る。

小腸

- ・ すい液、胆汁、腸液で食べ物を消化しながら、栄養分の大部分と水分を吸収する。
残ったものを大腸に送る。

胃

ゼンドウ

- ・ 胃液と蠕動運動（食べ物を胃の内部へ押し進め、胃液と混ぜてすりつぶす動き）により食べ物をドロドロにする。消化物を一時ためておき、少しずつ腸へ送る。

大腸

- ・ 水分を吸収し、便をつくる。



胃腸を労る食習慣のコツ ^{※1}

●食習慣を振り返るポイント【胃腸の調子に問題がないとき】

➤ 善玉菌を増やし、悪玉菌を増やさないようにして腸内フローラのバランスを整える

- ・発酵食品、食物繊維、オリゴ糖を取り入れる。
- ・肉類や乳製品などを食べ過ぎると悪玉菌が増えてしまうため、魚や大豆、野菜など、色々な食材をバランスよく取り入れましょう。

詳しくはさくら通信3月号「腸内フローラ」をご覧ください！

➤ 胃を労る成分、消化を手伝う成分が含まれている食品をとる ^{※1}

キャベジンが豊富

胃の粘膜を修復・強化し、胃酸分泌を抑える作用がある。



消化酵素が豊富

消化を促して消化吸収を助ける。



胃の粘膜を保護

胃の粘膜を保護し、たんぱく質を分解して吸収を助ける。



●食習慣を振り返るポイント【胃腸が不調なとき】 ^{※2}

➤ 消化に良い食べ物（＝胃の中に長い時間停滞しないもの）をとる

- ・素材がやわらかいもの、調理によってやわらかくしたもの
- ・食物繊維の少ないもの
(食物繊維は野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどに多く含まれます。)
- ・魚は白身か赤身、肉は赤身など、脂肪分の少ないもの
- ・豆そのものよりも、豆腐などの加工品
- ・焼く、炒める、揚げるよりも、煮る、蒸す、ゆでる



食材選び以外にできる工夫も！ ^{※3}

★キーワードは「おなかにやさしい」

- ・お...おろしたり、すりつぶしたり
- ・な...なるべく細かく切って
- ・か...皮・スジ・タネを取り
- ・に...肉の脂も取り除き
- ・や...やわらかく煮て
- ・さ...砂糖も塩も控えめに
- ・し...刺激の強いものは避け
- ・い...いつもの時間に規則正しく！

➤ なるべく避けたい食品 ^{※1}

- ・脂肪分や食物繊維を多く含む食品
- ・カフェインを含むもの（コーヒー、紅茶、緑茶、烏龍茶、ココア、コーラ、エナジードリンクや眠気覚まし飲料など）
- ・アルコール飲料や炭酸飲料
- ・熱すぎるもの、冷たすぎるもの、
- ・味の濃いもの、酸味が強いもの、香辛料、香味野菜など

カフェインには胃の粘膜を刺激して胃酸の分泌を増やす作用があり、胃が疲れているときは胃の粘膜を傷つけてしまう場合があります。飲み物は水か白湯、お茶なら麦茶がおすすめです！

※1 免疫力がアップする！胃腸のしくみ（澤田幸男,成美堂出版,2023）

※2 胃・十二指腸にやさしい食生活を（桑山肇 川島由起子,MSD株式会社,2011）

※3 おなかにやさしいレシピBOOK vol.2（宇野薫 萩野菜々子,TANITA×エーザイ,2012）

メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

Twitter: [sakuramati_nao](https://twitter.com/sakuramati_nao)

