

胃腸にやさしい生活を！

胃腸のトラブルを防ごう

秋は夏の暑さが和らぎ過ごしやすくなる一方で、気候の変化に体がついていけないと体調が不安定になりがちです。また食材のおいしい季節でもあるので、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。胃腸を健やかに保ち、日々を健康に過ごしましょう。

不調の原因

食べ過ぎ・飲み過ぎ

偏った食事

早食い

ストレス

加齢による機能の低下



胃腸は食生活以外にも**ストレス**など**精神的な影響**を受けやすい臓器です。胃腸の不調は痛みだけでなく、肌トラブルや便秘、下痢、口臭などを引き起こします。また腸内環境の悪化は**免疫力低下**につながり、健康にも悪影響を及ぼします。

胃もたれの正体

胃もたれとは、胃腸の働きが弱まることで**消化が十分に行われず**、胃から腸への**食べ物の流れが滞っている状態**を指します。この『**消化不良**』の状態が、胃の中に何かが残っているような重たさや、むかつき、痛みの原因になります。

胃腸の不調セルフチェック

- 食後にむかつきや不快感がある
- 以前より食欲が減った
- 胃に食べ物が残っているように感じる
- 胃の不調が繰り返し起こる



※ひとつでも当てはまる場合は、胃腸が弱くなっているかもしれません。普段の生活リズムや食生活を見直していきましょう！

参考文献：全国健康保険協会、食事を正して胃腸の調子を整える/グリコ、胃もたれはなぜ起こる？ 簡単胃もたれ対策でおなかスッキリ/エーザイ、年齢とともに増加する胃の悩み・症状と原因

生活リズムを整えよう！

胃腸の働きは、自律神経によってコントロールされています。自律神経が乱れると体にさまざまな不調をきたします。

自律神経が乱れる原因

生活習慣の乱れ

- ・食事時間の乱れ
- ・運動不足
- ・睡眠不足
- ・喫煙



ストレス

- ・身体的ストレス
- ・精神的ストレス



生活リズムを整えるポイント

- ① **決まった時間に起床、就寝**する
- ② 決まった時間に食事を摂る
- ③ **朝日を浴びて**
体内時計をリセットする

自分の心掛け次第で生活リズムを整えることが可能です！

ストレス解消のポイント

- ① **体を動かす**
- ② **気持ちを紙に書き出す**
- ③ **腹式呼吸**を行い心を落ち着ける
- ④ 音楽を聴いたり、歌を歌う
- ⑤ **笑顔**で過ごす

一人で抱え込まず信頼できる人に相談しましょう！

認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



食事の後に胃もたれを感じる時があります。胃もたれを防ぐために気を付けるべきことはありますか？

胃もたれは食事内容の見直すことや、食事の摂り方に気を付けることで予防できます。ポイントを押さえて食事をおいしく楽しみましょう。



管理栄養士

ゆっくりよくかんで食べる

早食いや**暴飲暴食**は消化不良を起こしやすく、胃もたれの原因になるためよくかんで腹八分目にしましょう。



胃腸に負担がかかる食事を摂り過ぎない

以下の食事は胃もたれの原因になる恐れがあります。また、香辛料やカフェインの摂り過ぎも胃痛の原因となるため注意しましょう。



油っこい食事



冷たすぎる・熱すぎる食事



味が濃い食事

消化を助け、胃の負担を軽減する食品を取り入れる

- 消化を助ける・・・ **山芋、大根**など
- 胃の粘膜を守る・・・ **山芋、里芋、オクラ、なめこ**など

参考文献：全国健康保険協会、食事を正して胃腸の調子を整える/宗像伸子、高橋秀雄(2017)「からだに優しいキッチン栄養学」、高橋書店
認定栄養ケア・ステーションの詳細は裏面左下へ→→

ビタミンUってなに？

ビタミンU（別名：キャベジン）は、キャベツから発見された健康成分で、人間の体に重要な役割を果たしている**胃腸を強くする**効果があります。胃腸を強くすると食欲が湧くだけでなく、免疫力も高まり、風邪をひきにくい体になることが期待できます。今回は、ビタミンUを多く含んでいるキャベツについてご紹介します。

キャベツについて知ろう！

キャベツの健康効果

- ① 胃腸の粘膜を健康に保つ効果
- ② 免疫力を高める効果
- ③ 肌荒れを予防する効果
- ④ 便秘を解消する効果
- ⑤ 動脈硬化を予防する効果



胃腸の粘膜を健康に保つビタミンU

キャベツは、胃の動きや胃の粘膜を正常に保つ**ビタミンU**を豊富に含んでいます。ビタミンUには、胃酸の分泌を抑え、**胃腸の粘膜を健康に保つ働き**があります。そのため、**胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防・改善**することが期待されています。また、ビタミンUは市販されている胃腸薬にも含まれていることが多いです。

ビタミンUを効率的に摂取するポイント

● おすすめの調理方法

ビタミンUは、**熱に弱く水に溶けやすい**という性質を持っているため、**野菜ジュース**や**生**で摂ることが望ましいとされています。また、煮込み料理やスープに入れて汁ごと残さずに食べることで、汁に溶けだした栄養素まで摂取することができます。

● キャベツ以外にビタミンUを多く含む食品



レタス



トマト



セロリ



アスパラガス



ビタミンUには、アレルギー反応の原因となる物質を抑える働きがあり、**アレルギー症状を緩和**する効果も期待されています。

参考文献：わかさの秘密,キャベジン/わかさの秘密,キャベツ

おすすめレシピ

キャベツのマスタードサラダ



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	60kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	2.6g
炭水化物	3.4g
食塩相当量	0.5g

【材料 (2人分)】

キャベツ	100g	A	酢	大さじ1/2
鶏ささ身	40g		レモン汁	大さじ1/2
酒	小さじ1弱		油	小さじ1
			粒マスタード	小さじ1
			塩	0.8g

【キャベツの選び方】

鮮やかな緑色で**ツヤとハリ**があり、芯の**切り口が新しいもの**、持ったときに**ずっしり重量感**のあるものを選びましょう！

【作り方】

1. キャベツは3cm長さのせん切りにする。
鶏ささ身は筋を取り除き、耐熱容器に入れて酒を振り、ラップをして電子レンジで約1分30秒加熱し、冷ましてから細かく身をほぐす。
2. ボウルにAの酢、レモン汁、サラダ油を入れて軽く混ぜ、粒マスタード、塩を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
キャベツ、鶏ささ身を加えて和え、器に盛る。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ/キュービー株式会社,キャベツの選び方

認定栄養ケア・ステーションとは？

地域の皆さまが栄養ケアの支援を受けることができる拠点として、日本栄養士会から認定された施設のことです。

日本調剤では現在29店舗が「認定栄養ケア・ステーション」として活動しています！管理栄養士が**健康で充実した生活を送れるようにサポート**します。

食事のことで気になることがありましたら、まずはお近くの薬局スタッフにお声がけください。

近隣店舗の管理栄養士がご相談承ります。

[認定栄養ケア・ステーションでできること>>](#)



日本調剤 ○○薬局

住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :

[薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>](#)

