

## その症状 逆流性食道炎？

# 年末年始の食べすぎに注意！

食べ過ぎた後や飲み過ぎた後に胸やけがする、喉に酸っぱいものがこみ上げてくるなど不快な症状を感じたことはありませんか？  
年末年始はさまざまな行事が続き、食生活が乱れやすくなります。ポイントをおさえて胃腸のトラブルを予防しましょう。

### 逆流性食道炎とは

**強い酸である胃酸が食道に逆流することで、食道の粘膜に炎症が起きる病気をいいます。**

食道は、胃酸に対する防御機能が弱いため、酸に繰り返しさらされることで炎症を起こします。そして粘膜にただれや潰瘍(かいよう)が生じたり、胸やけや酸っぱい液体が上がってくるなどの症状の原因になります。現在では成人の10～20%がこの病気にかかっていると言われています。



### 胃酸が逆流しやすい原因

原因の一つに胃の中の圧力が高くなり、胃液が押し上げられることがあります。腹部を圧迫することも胃の中の圧力を高めます。



参考文献：逆流性食道炎とは？ロート製薬/胃食道逆流症(GERD)ガイド,日本消化器病学会ガイドライン/胸やけのお話,武田薬品工業株式会社/食事と生活習慣に気を付けて逆流性食道炎を予防,セコム/逆流性食道炎,一般社団法人 千葉市医師会/逆流性食道炎セルフチェック,EAファーマ株式会社

### 逆流性食道炎にかかりやすい生活習慣

- ① 食べすぎ、早食い
- ② 脂質が多い食事
- ③ 食べてすぐに寝る
- ④ アルコール
- ⑤ 喫煙



### セルフチェックしてみましょう

- 胸やけがする
- おなかが張る
- 食後に胃がもたれる
- 思わず手のひらで胸をこすることがある
- 食後に気持ち悪くなることもある
- 食後に胸やけが起こる
- 喉にヒリヒリするなどの違和感がある
- 食事の途中で満腹になってしまう
- ものを飲みこむと、つかえることがある
- 苦い水(胃酸)が上がってくることもある
- ゲップがよく出る
- 前かがみ姿勢になると胸やけがする

**8個以上チェックがついた方は、一度医師に相談しましょう**

## 逆流性食道炎を予防しよう！ 生活習慣のポイント

胃に負担をかけないような動作や姿勢、胃酸を分泌しやすい食べ物を控えることが大切です。

### 生活動作・就寝姿勢のポイント

- ・腹部を圧迫しない  
→前かがみ姿勢に気を付ける、重い荷物は持たない、排便時にいきまない、ベルトをきつく締めない など
- ・食後1～2時間は横にならない
- ・就寝前2～3時間の食事は避ける
- ・体の左側を下にして寝る
- ・上半身を10～20cm高した体勢で寝る



### 控えた方がよい食べ物



油っぽいもの



甘いもの



酸味があるもの



刺激が強いもの



アルコール・コーヒー

### 胃腸の粘膜を健康に保つ働きがある栄養素

#### ビタミンU

ブロッコリー・アスパラガス・キャベツ・大根などに多く含まれます。水に溶けやすく熱に弱い栄養素のため、生食やスープで煮汁ごと食べる方法がおすすめです。

参考文献：あすけんダイエット,胃腸を健やかにするビタミン様物質【ビタミンU】  
サイエンス健康推進課,胃食道逆流症の症状と対策

## 管理栄養士のお悩み解決部屋



**年末年始は食べ過ぎて体重が増えやすいの。健康に過ごすためのコツを教えてください。**

年末年始はイベントが盛りだくさんでつい食べ過ぎてしまった……なんて方も多いと思います。年末年始を健康的に乗り切るためのポイントをご紹介します。



#### ● 順番を意識して食事を摂る

**野菜から先に食べると、血糖値の上昇を抑えることができ、よく噛むことで満腹感も得られやすくなります。**

#### ● 鍋料理で栄養をバランスよく摂取

魚介類、肉類、豆類、野菜類など様々な食材を使うことができ、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどをバランスよく摂ることができます。



#### ● 朝食は抜かない

朝食をしっかり摂ることで、その日1日の食欲をコントロールすることができると言われています。朝食を抜いてしまうと空腹感により、ドカ食いの原因になりますので注意しましょう。

#### ● 急いで食べない

ゆっくり味わって食べることで満腹感が得られやすくなります。

#### お餅の食べ過ぎに注意！

**市販の切り餅2個(50g×2個)分(240kcal)は、ご飯1杯分(150g)のエネルギーに相当します。お餅を食べるときは野菜たっぷりのお雑煮がおすすめです。**



参考文献：日本生活習慣病予防協会,年末・年始に失敗しないコツ 上手に乗り切るための7カ条  
年末年始は体重増加に注意 食事で失敗しない7つの簡単なコツ

# 旬の食材を食べよう！～野菜編～

一年中出荷されているほうれん草ですが、もともとの旬は11月～2月です。この時期のほうれん草は夏場と比較して栄養価が高いのが特徴です。繊維がやわらかく、甘みが増しており、さまざまな料理との相性が良いです。

## 冬の野菜：ほうれん草

### 含まれる栄養素の働き

B-カロテン (ビタミンA)	細胞の老化を防ぐ働きがあります 目の健康もサポートします
ビタミンC	血管や肌を健康に保ちます 免疫力を高め、風邪をひきにくい体をつくれます
カルシウム	骨の健康維持に役立ちます
鉄	野菜の中ではトップクラスの含有量 貧血が気になる方におすすめです



冬に採れる僕は夏に採れる僕と比較すると**ビタミンCが3倍**も多く含まれているんだ！ビタミンCは水に溶けやすいから鍋やみそ汁に入れて汁ごと食べるのがおすすめだよ！

### 茹で方のコツ

たっぷりの熱湯で根元(茎)から入れます。  
10秒ほど経ったら葉の部分も入れ、1分程度であげます。

### ほうれん草に含まれる「アク」に注意！

ほうれん草に含まれるアクは「シュウ酸」と呼ばれ、摂り過ぎると尿路結石の原因になります。シュウ酸は水に溶ける性質なので茹でたあとに流水でしっかり流しましょう。

### ～管理栄養士の一言～

生食用のほうれん草(サラダほうれん草)はアクが少なく、生でも美味しく食べられるように改良された品種です。茹でる手間がなく、栄養価も高いので料理に合わせて使い分けのもおすすめです。



### 選び方

- 葉先がピンとしていて葉の緑色が濃いもの
- 根元の赤色が濃いものはミネラルが豊富

### 保存の仕方

- 【生で保存する場合】濡らした新聞紙で包み、ビニール袋に入れて野菜室で保存
- 【茹でて保存する場合】水気を切り、1回分にカットし、ラップで包み冷凍庫で保存

参考文献：キューピー、ほうれん草の選び方・保存方法/カゴメ株式会社、[ほうれん草]上手な茹で方と日持ちさせる保存方法/野菜ナビ、ほうれん草

## おすすめレシピ～筋力アップ編～

### 豆腐とほうれん草のキッシュ風



#### 【成分表(1人あたり)】

エネルギー	177kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	10.7g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	1.1g

#### 【材料 (2人分)】

焼き豆腐	150g	A	卵	1個
ほうれん草	90g		低脂肪牛乳	60g
ミニトマト	2個		ナツメグ(粉)	少々
ボンレスハム	10g		塩	小さじ1/6強
ピザ用チーズ	20g		こしょう	少々

### ●ほうれん草のおすすめ調理法●

ゆで上がった後、冷水に取り出してから冷ますと、緑の色が鮮やかになりアクが抜けやすくなります。さらし過ぎると旨味なくなるので注意！



#### 【作り方】

1. 焼き豆腐は1.5cm角に切る。ほうれん草は熱湯で色よくゆでて冷水に取り出し、水分を絞って2cmくらいの長さに切る。
2. ミニトマトはヘタを取って、輪切りにし、ハムは2～3cmくらいの長さの短冊状に切る。Aにハムを加えて混ぜ合わせる。
3. グラタン皿に1を入れて2をかけ、ミニトマトをのせてチーズを散らす。
4. アルミホイルをかぶせ、オーブントースターに入れて約3分焼く。アルミホイルを取ってさらに約5分焼き、表面をこんがり焼く。

参考文献：第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ

## 日本調剤 健康づくりへの取り組み！

毎月**10** (とう) 日は「**糖**」について考えよう！  
糖尿病予防には「バランスの良い食事」「適度な運動」が大切です。

毎月**17**日は「**減塩**の日」！  
自身の食生活を振り返り、塩分摂取量を見直しましょう。

毎月**29** (にく) 日は「**筋肉**」について考えよう！  
いつまでも健康に過ごすためには筋肉量アップが重要です。

## 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」>>

