

# 優しい食事で胃を労わろう

栄養マスタース  
2024年夏号



マスタース陸上アスリートの皆様、こんにちは！

雨に打たれた山々の緑がまぶしい季節がやってまいりました。  
栄養マスタース2024年夏号を担当します、  
管理栄養士の新名と申します。

今回のテーマは、「**胃に優しい食事**」です。

暑くなってくると食欲が出ない日もありますよね。

ですが、食欲がないからと言って何も食べないと、体力は落ちていく一方  
です。胃腸が弱っているときも食事で栄養を摂りたい！

今回は、**胃を労わってあげる優しい食品と食生活**を紹介します！

## 胃はどんな臓器？

胃は、食べ物を2~4時間一時的に蓄え、消化を  
するために胃液を分泌してどろどろの粥状にして  
十二指腸へ送り届ける働きをしています。

私たちの体が動くためのエネルギーを食べ物から  
作りだすため、胃は毎日働いてくれています。



胃の表面は粘膜で覆われており、食べ物が入ると食べ物を消化する胃液（酵素や胃酸など）と胃を守る粘液が分泌されます。

**胃はストレスや乱れた食生活で不調になりやすいデリケートな臓器です。**

食べたものを消化する胃酸と胃を守っている粘液のバランスが崩れると、胃痛や胃もたれの症状が出てきます。

## 胃がある原因って？

胃がある原因は、**食べすぎ、飲みすぎ、ストレス、喫煙**などがあります。

胃の不調は、食べたいものが食べられない、仕事や勉強に集中できない、運転ができないなどにつながり、**生活の質を著しく低下**させます。

胃は「胃もたれ」や「胸やけ」で疲れをアピールしています。

胃がある引き金はさまざまです。

セルフチェックをしてみましょう！

### 胃をあらす引き金 セルフチェック

























- ❀ 暴飲暴食してませんか
- ❀ アルコールの飲みすぎはありませんか
- ❀ カフェインを含むものの飲みすぎはありませんか
- ❀ 脂っこいもの、熱いもの、冷たいもの、辛いもの、塩気の強いもの、甘いものの食べすぎはありませんか
- ❀ 不規則な食事時間になっていませんか
- ❀ 喫煙をしていませんか
- ❀ ストレスをためていませんか
- ❀ 寝不足が続いていませんか

## 胃に優しい食品

胃腸の調子が悪いときは、**胃にとどまる時間が少ない食品**、**食物繊維や脂肪が少ない食品**を選びましょう。消化のいい食品は、胃の負担を減らすことができます。

また、胃を守ってくれる栄養素、食品もおすすすめです。**βカロテン**、**ビタミンU**、**生姜**です。βカロテンは胃の粘膜を正常に保ち、炎症や潰瘍を修復してくれます。ビタミンUは胃酸の分泌を抑え、胃粘膜を保護してくれます。また、生姜は消化を助け、胃酸の逆流を防ぐ働きがあります。

たとえば、こんな食品がおすすすめです！

おかゆ	白米	食パン	うどん			
						
ほうれん草	にんじん	じゃがいも	だいこん	かぶ	かぼちゃ	
						
モロヘイヤ	春菊	小松菜	キャベツ	アスパラガス	レタス	生姜
						
豆腐	鶏ささみ肉	赤身肉	白身魚			
						
バナナ	りんご	もも				
						

調理法で工夫することもできます。

消化のいい調理法は、「**食材を小さく切る**」「**やわらかく調理する**」「**油の使用量を控える**」です。

このような工夫をすると胃の負担を減らすことができます。

## 胃に優しい生活を

- ★食事は規則正しくバランスよく、ゆっくりよくかんで食べましょう。
- ★冷たいものを一気に飲まないようにしましょう。
- ★コーヒー、香辛料、冷たいもの、熱いもの、チョコレートなど、飲みすぎ食べすぎに注意しましょう。
- ★スポーツや趣味などで適度にストレスを解消しましょう。
- ★寝る直前の食事はできるだけ避けましょう。
- ★睡眠を十分にとり、体と心を休めましょう。

いかがでしたか？

今回は、「胃に優しい食事」についてお話ししました。

休みなく働いてくれている臓器たち、少しやさしい気持ちを向けてもらえると、自分の身体と上手に付き合っていけると思います。

今後も食事や栄養に関する情報を発信していきますので、よかったらまた次回も見に来てくださいね♪

最後までご覧いただきありがとうございました。

マスタースタッフチーム 夏号担当  
摂南大学 農学部 食品栄養学科  
新名 洋美（管理栄養士）