

＼ 年末年始、胃腸を休めましょう！ おいしい食事には元気な胃腸が必須！

年末年始は、食べすぎやお酒の飲み過ぎによって体調を崩しやすくなります。
胃もたれや胸やけ、下痢などを引き起こす前に、胃腸にお休みを与えてあげましょう。

胃や腸の仕事って？

胃は食べ物を消化・分解する際に、酸性度の高い「胃酸」を分泌して消化を促す一方、自らを胃粘液で守っています。不摂生な食事やストレス等が続くとこのバランスが崩れ、胃酸の刺激で胃粘膜が荒れて、胃の不調につながります。



胃の働き

食べ物を吸収しやすいよう、胃酸を用いて分解する。

腸の働き

[小腸] 食べ物を最終段階まで分解し、栄養分を吸収する。
[大腸] 栄養分を全て取り除いた残りカスで便をつくり、蠕動運動により肛門へ移動させる。

参考文献：おなかの健康ドットコム「胃の役割」・「小腸の役割」・「大腸の役割」

胃腸を休める食事ポイント

「胃腸の負担を減らしましょう」



脂質や食物繊維は胃に留まる時間が長いので、胃腸に負担がかかります。脂が多い食事は避け、野菜類はよく加熱・細かく刻む・すりおろす等、消化しやすくなるように工夫しましょう。

「胃腸を刺激しないようにしましょう」

塩味・酸味・辛味の強い食べ物、カフェインを含む飲み物や炭酸飲料は刺激が強いため、控えましょう。



「胃腸」を労わる食品

柔らかく炊いた白飯



主食

脂質が少ないたんぱく質



主菜

柔らかく煮た野菜



副菜

温かい食べ物で体を温めましょう

しらすとネギの とろろ豆腐焼き



材料 | 1人分

釜揚げしらす	25g
絹豆腐	75g
長芋	90g
小ネギ	5g
卵	1個
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1
サラダ油	適量
かつお節	お好みの量
刻みのり	お好みの量

作り方

1. 豆腐を軽く水切りし、スプーンなどで潰す。
2. 長芋は皮をむき、すりおろす。ネギは小口切りに切る。卵は溶いておく。
3. ボールにしらす、豆腐、長芋、小ネギ、卵、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。
4. フライパンを熱し、キッチンペーパーなどでサラダ油をフライパンの側面にもまんべんなく薄く引く。
5. フライパンに③を流し入れ、蓋をして弱火で焼く。
6. 5分程度加熱し、生地表面に気泡が見えてきたら火を止める。
お好みでかつお節と刻みのりをちらし、完成☆

ポイント

フライパン用ホイルを使用すると、サラダ油を使わずに調理が可能！

栄養素(1人分)

エネルギー	: 232kcal
タンパク質	: 18.1g
脂質	: 11.0g
糖質	: 15.4g
食物繊維	: 1.9g
塩分	: 1.9g

コメント

脂質を抑え、消化し易い食材を選びました。

長芋にはたんぱく質を効率よく消化吸収させる働きが期待されます。

