

胃腸にやさしい 食事編

1. 胃腸の役割

●胃の役割

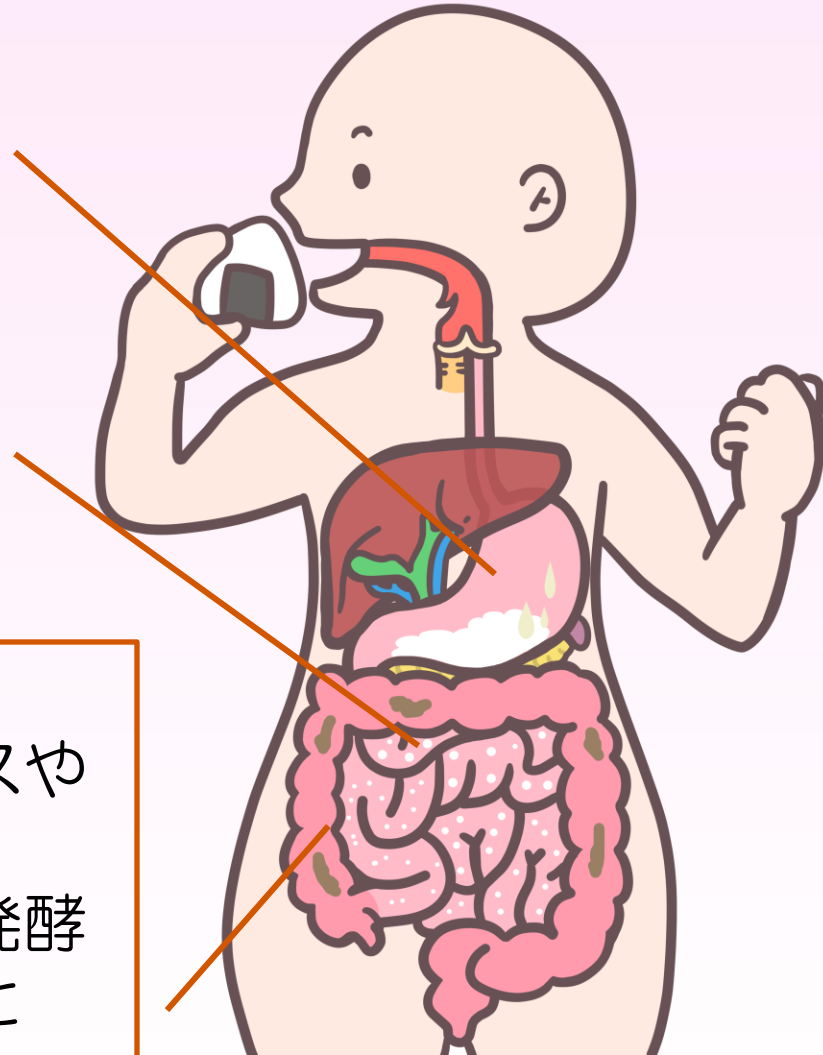
食物を消化する(主にタンパク質)

●小腸の役割 (栄養吸収)

- 食物を膵液の消化酵素によって最小単位まで分解する
- 分解された栄養を吸収する

●大腸の役割

- 小腸で消化されなかった残りカスや腸内細菌などで便を形成
- 腸内細菌によって分解し、乳酸発酵したり (○)、腸内環境が悪いと腐敗ガス (×) を出す



2. 胃に優しい生活習慣

- 早食いをしない
- よく噛む
- ストレス過多にしない
- カフェインの乱用に注意
- 胃酸抑制剤の乱用に注意



胃酸が出にくくなる

【胃酸抑制剤とは】

胃酸分泌を抑制し、消化管潰瘍や逆流性食道炎などの治療に用いられます。

本来胃酸は消化に必要なもののため、抑え続けると、消化不良や下痢、薬や栄養素の吸収を低下させたりしてしまいます。



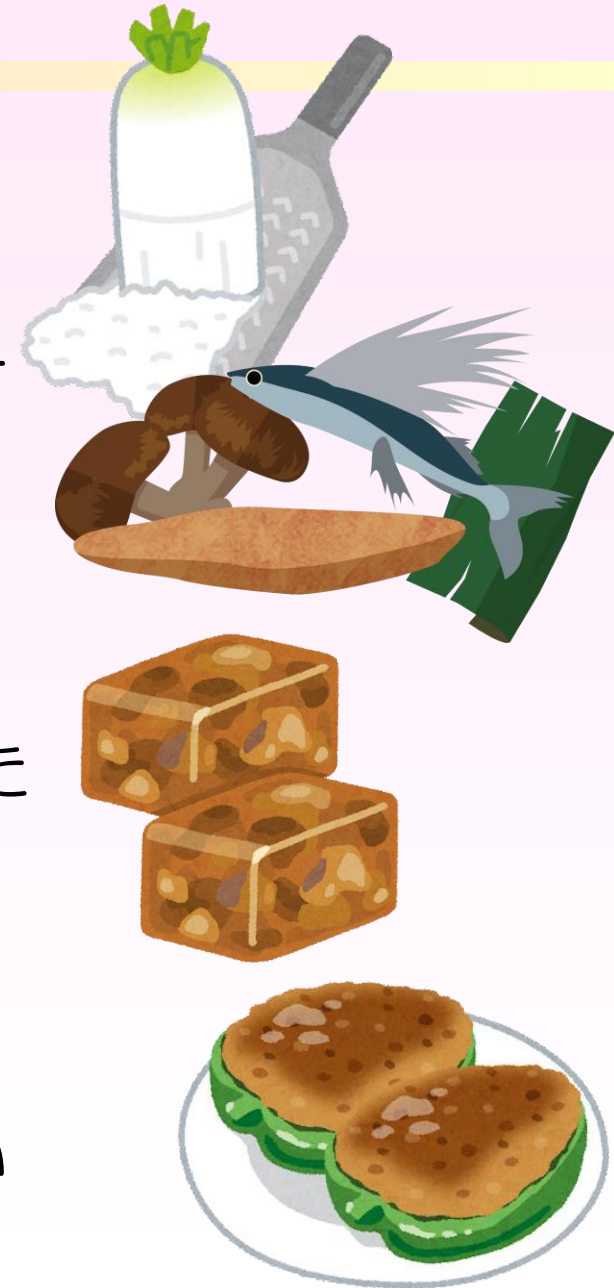
3. タンパク質の消化をよくする方法

- よく噛んで食べる。（ひと口最低30回）
- 肉を塩麹やパイナップル、キウイ等の絞り汁、すりおろし玉ねぎに漬け込んでおく。
- 食事中は大量の水分をとらない。
(胃酸が薄まり、消化が悪くなります)
※特に、冷たい水はNG
- 食前に酸っぱいものを食べる。
(りんご酢、梅干し、レモン)
- 食事の中に、酢の物、梅和え等をプラスする。



3. タンパク質の消化をよくする方法

- 大根おろしは非常に有効な消化を良くする方法です。
- 出来る限りアミノ酸で取ることによって消化が良くなります
(和風だし、鶏がら、骨付き肉のスープ、魚介ブイヤベースなど)
- 煮こごり(肉や魚の骨や皮から溶け出したコラーゲン)も消化がよくなります。
- ステーキなどのかたまり肉ではなく、ミンチ上のハンバーグやそばろ料理、肉をペースト状にした料理が消化に良いです。



4. 腸を良くするための生活習慣

1. 口腔ケアをする

(虫歯、歯周病、歯根の炎症、歯茎からの出血は、腸内環境にもダメージを与えます。)



2. 腸の炎症を起こす食物を減らす

- グルテン(小麦製品)、カゼイン(乳製品)、精製砂糖に注意
- 加工食品加工肉(亜硝酸ナトリウム/亜硝酸塩)
- 添加物(保存料、着色料、乳化剤、人工甘味料など)



4. 腸を良くするための生活習慣

3. 腸の炎症を抑える食材を意識する

抗炎症、抗酸化作用のあるハーブや
スパイス類を積極的に！

ニンニク、生姜、胡椒、カイエン、
シナモン、クローブ、クミン、
ターメリック、など



4. 腸を良くするための生活習慣

4. 抗炎症作用のあるグルタミンを取りましょう！

代表例) ボーンブロス

※ボーンブロスの絶大な効果を理解しましょう！！

【ボーンブロスとは？】

ブロス=だしという意味。

骨つき肉をじっくり煮て、骨からたんぱく質の成分を煮出したもの。

長時間煮込むことによって、骨の中にあるコラーゲンやヒアルロン酸、カルシウム、アミノ酸などがスープに溶け出し、とても栄養価の高いスープになります。



5. 消化を良くする

(「3. タンパク質の消化をよくする方法」参照)

4. 腸を良くするための生活習慣

6. 腸内細菌を育てる

- ビフィズス菌や乳酸菌、酪酸菌などの菌を取る
- 食物繊維、オリゴ糖などを取る
（食物繊維：水溶性食物繊維、不溶性食物繊維の両方）
- 保存料添加物の多い加工食品は最低限度
- カンジダ菌の栄養源となる単純糖質の摂りすぎに注意
- タンパク質の消化を良くする
- 抗生剤は必要最低限に

