



栄養部便い 2018年1月



～胃もたれについて～

新年明けまして
おめでとうございます

年末年始はいかがお過ごしでしたか？
忘年会にお正月、これから新年会と行事続きでつ
いつい食べ過ぎたい、飲み過ぎたいして胃もたれし
ていませんか？ 疲れた胃腸を元気にしましょう。

胃もたれとは

食べ物が胃の中に溜まり、胃が重く感じたり、むかつくなどの不快
感などの症状があらわれること。

原因

●**食べ過ぎ、飲み過ぎ、刺激の強い食べ物やアルコール**
暴飲暴食をしたり、消化しにくい物を食べることで起こりま
す。特に脂っこい物は消化に時間がかかるので胃もたれを起こ
しやすくなります。

●胃の排出機能の低下

運動不足や加齢によって胃の排出機能が弱まると、食べ物が長
い時間胃に滞留するので胃もたれを起こしやすくなります。

●ストレスによる自律神経の乱れ

ストレスを受けると胃や十二指腸の働きをコントロールしてい
る自律神経が乱れ、蠕動運動に異常をきたすことがあります。

●胃の粘膜を傷つけるピロリ菌

ヘリコバクターピロリ菌は胃の強い酸の中で生息する菌で、胃
の粘膜を傷つけ、胃炎を起こし、胃もたれの原因になります。

予防法

- 脂っこい食事を控え、腹八分目を心がける。
- 食後すぐに体を動かさず、30分は休息をとみましょう。
- ピロリ菌を除去する



アルコールやたばこ、香辛料、果汁、炭
酸飲料の摂り過ぎも胃もたれの原因にな
るので注意しましょう！

胃腸が弱った時に助けてくれる食事

胃の粘膜を回復させるたんぱく質



湯豆腐やささみ、白身魚など

調子を整える果物・野菜



大根、キャベツ、ほういん
草、かぼちゃ、じゃがいもな
ど

エネルギーとなる炭水化物



お粥や雑炊、うどん、にゅうめんなど

便秘予防に乳酸菌



ヨーグルトなど

1月7日 七草粥 七草は日本のハーブと言われ、正月疲れが出は
じめた頃の胃腸の回復にちょうど良く、胃腸に負担がかからないよう
にお粥で食べるようになったようです。

ご相談は栄養部まで