



## 胃腸が弱っているときの食事



ストレスから自律神経のバランスがくずれ、胃腸の機能が弱っている場合や、便秘や下痢など腸に不調が起きた時の食事についてご紹介します。

### ストレスから胃腸の機能が弱っている場合

ストレスから自律神経のバランスがくずれ、胃腸の機能が弱っている場合の食事療法の基本は、**暴飲暴食や脂っこいものを避け、3食をなるべく同じ時間に食べて自律神経を整えることです。**厳密に考え過ぎるとかえってストレスがたまってしまいます。まずは生活習慣を見直してみましょう。



- ❖ 規則正しく食べましょう
- ❖ 就寝前の食事はできるだけ避けましょう
- ❖ 栄養バランスの良い食事を心がけましょう
- ❖ 暴飲・暴食は避けましょう
- ❖ 睡眠を十分にとり、疲労の蓄積を取ることが大切です
- ❖ たばこは止めましょう
- ❖ 適度な運動をしましょう



朝・昼・夕できるだけ規則正しく、均等に…。

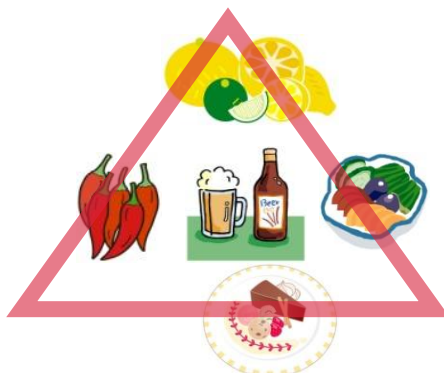
### 便秘や下痢・胃もたれなど胃腸の症状がある場合

胃腸に負担をかけないような消化のよい食品や調理方法を選びましょう。**食物繊維の少ないものや脂肪の少ない食品や料理が適しています。**食品は小さく切って柔らかく、油の使用量は少なく調理しましょう。

#### 《消化に良い食品・悪い食品》

	消化の良い食品	消化の悪い食品
主食	お粥・ご飯・うどん・パン	玄米・スパゲティ・ラーメン
主菜	脂質の少ない肉（牛・豚・鶏） 魚類（かれい・生鮭・はんぺんなど） 卵料理・豆腐・納豆	脂質の多い肉（ベーコン・バラ肉） 脂質の多い魚 いか・たこ・貝類
副菜	葉もの（青菜・白菜・キャベツなど） 根菜（大根・人参など） 芋類（皮むき）	ごぼう・たけのこ・山菜 コーン・海藻・きのこ こんにゃくなど
果物	りんご・メロン・バナナなど 果物缶	パイナップル・柿・梨など
その他	牛乳・乳製品・バター マヨネーズ	天ぷら・フライ

#### 《その他食事療法のポイント》



- ❖ 胃酸の分泌を高める食品は控えましょう
  - ・香辛料
  - ・甘味の強いもの
  - ・食塩の強いもの
  - ・酸味の強いもの
  - ・嗜好飲料（アルコール・炭酸飲料など）
- ❖ 食事はゆっくりよくかんで食べましょう
- ❖ 冷たいものは一気に飲まないようにしましょう
- ❖ 食後は、休息をとりましょう



胃腸の調子が良くない状態が続くようであれば、医療機関を早めに受診しましょう。

