

胃痛・胃もたれ、胸焼け対策

まずは胃に負担をかけない生活を送ろう

* 食生活の改善

食べ物は 30 回以上よく噛む。
食べ過ぎない。飲みすぎない。
食休みをする。

* 十分な睡眠をとる

* 禁煙する

* ストレスをためない



生活習慣改善を1週間ほど続けても 症状がよくならなければ受診しましょう

機能性ディスぺプシア

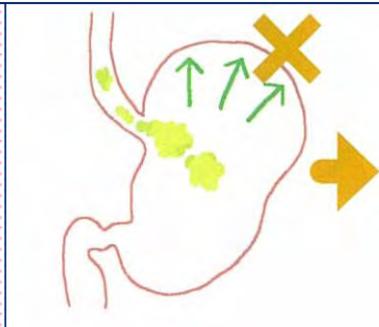
内視鏡検査で異常がなくても症状が続く場合、

機能性ディスぺプシアの可能性が高いと考えられます。

かつては、慢性胃炎、神経性胃炎、胃下垂、胃アトニー、胃けいれんと呼んでいた事も有ります。

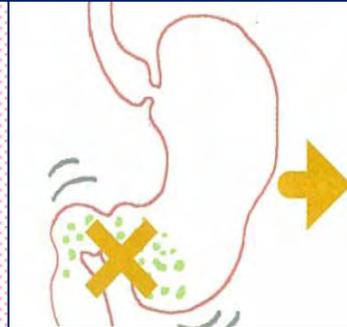
機能性ディスぺプシアの主な病状

胃の上部が広がらない



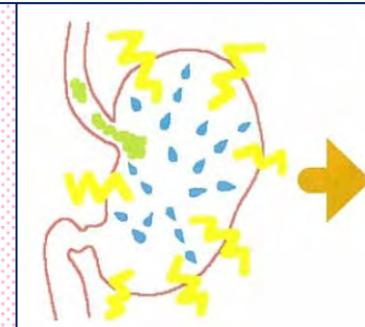
早期
膨満感

胃の蠕動運動ぜんどうが弱くなる



食後の
胃もたれ

胃酸に対して敏感になる



胸焼け
・痛み

NHK テレビテキスト「今日の健康」より

医療機関での適切な検査と対応があれば、症状はずっと楽になります。

ほっこり蒸し豆腐あんかけ



1人分
エネルギー：213kcal
たんぱく質：18.0g
脂質：8.9g
食塩相当量：1.6g

材料<2人分>

・卵	2個	
・絹ごし豆腐	1/2丁	
A	・かぶ	40g
	・青ネギ	適量
	・乾燥桜エビ	15g
	・片栗粉	小さじ2
B	・出汁	1カップ
	・薄口しょうゆ	大さじ1
	・みりん	大さじ1
・水溶性片栗粉	(片栗粉大さじ1、水大さじ2)	
・カツオ節	適量	

<作り方>

- ① かぶは薄いイチョウ切り、青ネギは小口切りにする。
- ② 豆腐は手で大まかにつぶしておく。
- ③ ボウルに溶きほぐした卵、豆腐、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 深めの容器にラップを敷き、材料を流しいれ、ラップをふんわりとかけてレンジで3分程蒸す。
- ⑤ 鍋にBを入れて煮立て、水に溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑥ 容器を逆さにし、取り出し、⑤のあんをかけ、かつお節をふって出来上がり。

胃もたれを起こす原因はさまざまなことがあります。多くは食べすぎ、飲みすぎなどにより、胃が荒れてしまうことが原因だといわれています。そのため、胃をいたわり、消化しやすい食事にすることが大切です。

今回のレシピで使われている豆腐、卵は消化がしやすく、胃に負担がかかりにくいといわれています。かぶには消化を促す酵素であるジアスターゼが豊富に含まれています。胃もたれをしていると、食欲も落ちがちですが、しっかり食べることは体にとっては大切なことですので、消化がしやすく、自分が食べられるものを食べるのが大切です。

今回のレシピのような「和食」が世界無形文化遺産に登録されるかもしれないというニュースが流れました。季節を感じ、食材を生かし、栄養バランスがとれるなど、さまざまな面を持つ魅力的な和食をもう一度見直してみたいはいかがでしょうか。

