

あなたの胃、疲れてない？

胃が疲れると…

食べ物が消化されずいつまでも留まったり、胃の壁を守っている物がなくなったりします。そうすると、胃もたれやただれて痛みが出るようになります。

こんな**心当たり**はありますか？ 胃腸のリズムを作りましょう♪

胃は伸びたり縮んだりして食べ物を十二指腸へ押し出します。そして、胃が空になる食後8時間後、大きく縮んでカスやゴミを全部押し出し一度リセットします。食べ物が常にあると胃に負担がかかりますので、**腹八分目**や**21時以降の食事**に気を付けましょう。

ストレスを受けると胃の動きや消化液が出にくくなり、内臓全体のダメージへつながります。適度な**運動**や十分な**睡眠**をとることで自律神経のバランスを整えましょう。



喫煙



不規則な食事時間



暴飲暴食



ストレス



アルコールの取りすぎ



疲れた時にはどうしましょう？

辛い物や**味の濃い**物、
生ものや**脂身**の多い物を避けましょう！

胃に**やさしい**食材たち



白身魚



お豆腐



葉っぱもの



ささみ

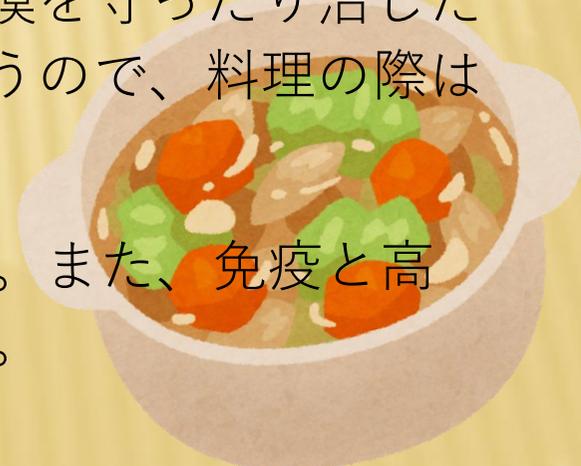
キャベツには…

ビタミンU (キャベジン)

最初にキャベツから見つかったのでキャベジンと言われています。キャベジンには胃酸が出すぎないように調節したり、胃の粘膜を守ったり治したりする効果があります。熱に弱く、水に溶け出てしまうので、料理の際は気を付けましょう！

ビタミンC

抗酸化作用によって細胞が傷つくのを抑えてくれます。また、免疫と高めたりコラーゲンを作ったりして体を支えてくれます。





キャベツとベーコンのスープ



<材料:2人分>

・キャベツ	3枚
・にんじん	1/4本
・ベーコン	薄め4枚
・水	400ml
・コンソメ	1個
・おろし生姜	少々
・塩こしょう	少々

作り方

- ①キャベツはざく切り、ベーコンは短冊切り、にんじんも皮をむいて、短冊切りにしておく。
- ②鍋にベーコンを入れて弱火で炒め、少ししたらキャベツとにんじんも炒める。野菜のかさが減ってきたら、水を加えて、コンソメを入れる。
- ③野菜に火が通ってきたら、塩こしょうで味をととのえ、器に盛り付け、おろし生姜をかけて出来上がり。

1人分	
・エネルギー	113Kcal
・たんぱく質	3.9g
・脂質	8.1g
・炭水化物	7.1g
・塩分相当量	1.8g

キャベツに含まれるキャベジン(ビタミンU)は、胃腸を丈夫にする働きがあります。胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜の新陳代謝を促して胃潰瘍を予防します。 今回のレシピでは野菜をくたくたに煮てあるので、消化もよく、栄養素も余すことなく摂取できます。また、温かいものはお腹にも優しく、生姜も入っているので身体がぽかぽか温まるのでおすすめです。