

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



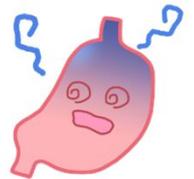
すずらん食通信

NO.255
平成30年1月号

胃腸を休めよう

～あなたの胃腸、弱っていませんか～

クリスマス、大晦日、お正月、イベント続きで何かと多忙になり、胃腸に負担をかける機会が多かったのではないのでしょうか。胃腸の疲れは私たちの体に様々な悪影響をもたらす場合があります。



胃の疲れが引き起こす体調不良

- ★肌荒れ：消化機能が低下し栄養の吸収が妨げられ、ビタミンが不足することによって起こります。特にビタミンB₁₂は肌の皮脂を調節する役割があるため、不足すると脂が増えニキビの原因となります。
- ★だるさ：暴飲暴食などで胃腸が疲労すると血行不良が起こり、体がだるくなる場合があります。
- ★下痢：胃に入った食べ物を十分に消化できなくなり、胃酸の分泌量や酸度が弱まることで胃から未消化物が運ばれ下痢を招きやすくなります。
- ★肩こり：胃と体の筋肉の一部は繋がっており、胃腸が弱っていると筋肉が強張り血行不良を起こすことで「こり」を発生させます。さらに疲れが深刻な場合は胃腸と繋がっている背骨の痛みを発症することもあります。

胃腸の休め方

【胃腸にやさしい食べ物の条件】

消化しやすい

胃で分解されない食物繊維や分解に時間がかかる脂肪分を多く含む食物、肉類は消化されにくいので避けましょう。
※食材を小さめに刻むだけではなく、よく煮るとやわらかくなり消化しやすくなります。

薄味にする

味が濃く、香辛料を多用した刺激の強い食べ物は胃が荒れる原因になります。また、そのような料理は食が進み、食べ過ぎてしまい、胃に負担をかける原因になります。

あたためる

胃の温度は約38℃で、体温よりも高くなっています。そのため冷たいものを食べると胃腸の温度が下がり、消化機能が低下してしまいます。

【胃腸にやさしい食べ物&悪い食べ物】

種類	胃腸にやさしい	胃腸に悪い
穀類	お粥・食パン・うどん	玄米
肉・魚	ささみ・赤身のひき肉・白身魚	鶏の皮・ハム・青魚
豆・卵・乳製品	豆腐・納豆・牛乳・ヨーグルト	生卵
野菜	長芋・ほうれん草・白菜・大根・かぶ	ごぼう・れんこん・セロリ
果物	バナナ・りんご・もも	柑橘類・いちご・パイナップル
デザート	ゼリー・プリン	ケーキ・アイス・スナック菓子
飲み物	麦茶・ほうじ茶	コーヒー・炭酸飲料・アルコール

胃腸にやさしい食べ方

胃腸にやさしい食べ物を選んでも、その食べ方によっては胃腸に負担をかけてしまうことがあります。以下の点を意識しながら食事をとるようにしましょう。



☆よく噛んで食べる

消化とは食べ物の栄養素が体内に吸収できるように分解する働きです。よく噛み口の中で細かく砕いておけば口の中からも消化酵素が出るため、胃の仕事が減り負担がかかりにくくなります。

※「胃にやさしい食べ物」と「食欲がなくても食べやすい物」は違います。例えばお茶漬けなどは食べやすいですが、噛まずに飲み込んでしまいやすい食べ物なので注意が必要です。

☆少しずつ食べる

一度にたくさんの食べ物が胃に入ってくると胃に負担がかかってしまいます。そのため胃腸の調子が悪い場合は3回分の食事を4～6回に分けるなど1回当たりの食事量を減らすと効果的です。日頃から腹8分に留め、胃への負担を少なくするよう意識しましょう。

☆寝る前に食べない

胃腸を休ませる時間を作ることも大切です。体と一緒に胃腸を休めることが好ましいため、睡眠前の3時間はなるべく食事をしない方が良いでしょう。食後すぐに眠ってしまうと消化が滞り胃に負担をかけるだけでなく、肥満につながる場合があります。



おすすめ一品料理

とろろのふわふわ焼き

<1人分>		
エネルギー	268kcal	
たんぱく質	8.8g	
塩分	1.0g	

材料	2人分
長芋	300g
キャベツ	50g
人参	20g
卵	1個
A 薄力粉	大さじ4
だし汁(かつお・昆布)	大さじ2
大根おろし	20g
サラダ油	小さじ2
B だし汁(かつお・昆布)	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2

作り方

- ①長芋は皮をむいて5分の1は1cmの角切りにする。残りは一口大に切り、フードプロセッサーにかける。(すりおろしても良い)
- ②キャベツと人参は千切りにする。
- ③すりおろした長芋にAを入れ混ぜる。さらに角切りにした長芋と②を加え混ぜる。
- ④サラダ油を入れたフライパンを中火で熱し、③を流し入れる。フタをして弱火で10分焼く。焼き色がついたら、ひっくり返して5分ほど焼き器に盛る。
- ⑤鍋にBを入れてひと煮たちさせ、冷めたら大根おろしを加え④をつけて食べる。

アップルジンジャー

<1人分>		
エネルギー	48kcal	
たんぱく質	0.2g	
塩分	0.0g	

材料	2人分
りんご	120g
生姜	5g
水	60ml
はちみつ	小さじ1
レモン汁	大さじ1
レモン(輪切り)	2枚

作り方

- ①りんごは皮をむき、芯を取る。5分の1は1cmの角切りにし、残りはすりおろす。変色を防ぐため両方にレモン汁をかける。
- ②鍋に①とすりおろした生姜、水、はちみつを入れて中火にかける。
- ③②を中火で煮立つまで温めてから火を止める。
- ④器に注ぎ、輪切りのレモンをのせる。

りんごにはペクチンという水溶性食物繊維が含まれており、粘膜を保護する働きがあるため胃腸を保護し腸の働きを正常に戻してくれます。辛いのが苦手な方はチューブの生姜に変えると食べやすいです。

長芋特有のネバネバ成分であるムチンは胃粘膜に潤いを与える働きがあります。

～すずらんイベント情報～

❄️ 上安健康フェアを開催しました

12月9日に上安地区で初めて健康フェアを行いました。予想を大幅に上回る70名以上の方が参加してくださいました。自分の現状を知ることができてよかった、また参加したいと大変好評でした。



すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

男の料理教室を開催しました！

12月16日(土)に“精進料理”を作りました。大根のステーキは1人ひとりが羽子板の形に飾り切りをしました。先にできた方が後にする方に教えるなど、協力して調理されていました。「全部おいしかった」「肉がなくてもお腹いっぱいになった」などの声があり、楽しい料理教室になりました。



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。お問い合わせは
すずらん薬局舟入店 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

☆☆今月のスタッフからひとこと☆☆

新年あけましておめでとうございます。今年も皆さんの生活に少しでも役立つ情報をお届けできるよう頑張っていますのでどうぞよろしく願い致します♪
まだまだ、寒い日が続きますが、体調を崩さないようお気を付けてくださいね。

スタッフ：明見

第10弾 ミニ健康教室開催中！

木曜カフェ・リリーベルでは、1月から3月の間、6回シリーズで『ミニ健康教室』を開催しています。今回のテーマは「冬の高血圧」です。参加お待ちしております！

参加者
大募集!!

◇テーマ 『冬の高血圧』◇

- 第1回 1月11日(木)
寒い時期には要注意！血圧の話
 - 第2回 1月25日(木)
塩分を節約！美味しい食事(食事の基本)
 - 第3回 2月8日(木)
血圧を上げない食事に挑戦(料理作り)
 - 第4回 2月22日(木)
高血圧の薬について
 - 第5回 3月8日(木)
血圧に優しい生活をしよう
 - 第6回 3月22日(木)
血圧管理を上手にしよう
- ・時間：10：30～11：30
(第3回は料理作りのため、10：30～13：00まで開催)
- ・参加費：無料(第3回の料理作りの時のみ材料費600円)



☆申し込み・問い合わせ
すずらん薬局舟入店 栄養士
TEL：082-532-4193

ミニ健康教室に参加して お得なポイントゲット♪

- ☆広島市高齢者いきいき活動ポイント
(1回につき1ポイント)
- ☆広島県ヘルスケアポイント
(1シリーズで30ポイント)
がもらえます♪



木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～午後3時頃
TEL：082-532-4193

今月の
カフェは
11日と
25日です♪



薬剤師からのミニ情報

～逆流性食道炎について～



強い酸性の胃液で消化される途中の食べ物が、食道に逆流して食道が炎症を起こす病気です。以前は日本人にはあまり見られませんでした。食生活などの変化により多くみられるようになってきました。

✔ 主な症状

- ・胸やけ
- ・酸っぱい液体が口まで上がってきてゲップがでる
- ・喉の痛み
- ・咳や喘息 等



✔ 治療法

治療としては、生活習慣の改善、薬物療法、外科的治療があります。薬物療法で使用される薬をご紹介します。

①胃酸の分泌を抑える薬

胃の細胞にあるH₂受容体をブロックして胃酸の分泌を抑えます。最近では薬局やドラッグストアでも購入できる一般医薬品があります。

(例) ガスター、ザンタック、アシノンなど

②プロトンポンプ阻害薬

胃の細胞にあるプロトンポンプという部分に作用し、胃酸の分泌を最も強力に抑える薬です。再発を繰り返す場合は、再発防止のため薬を服用し続けることがあります。

(例) ネキシウム、パリエット、タケプロン、オメプラールなど

③粘膜保護薬

食道の粘膜を覆って逆流してきた胃液から食道を守り、炎症の改善を助ける薬です。作用時間の短い薬が多いため、胃酸を抑える薬と一緒に使用できます。

(例) アルロイドGなど

④制酸薬

出過ぎた胃酸を中和することで胃内のpHを調整し、胃粘膜への刺激を抑えます。こちらも作用時間が短いため、胃酸を抑える薬と一緒に使用されます。

(例) マーロックス、マルファなど

※薬物治療として薬の服用を継続することはもちろん大切ですが、併せて食事は腹八分に、食後すぐに横にならない、普段の姿勢に気をつける(前かがみにならないようにする)など、普段の生活の改善も行うと予防や再発防止に効果的です。



★次回のテーマは、低栄養を予防しようを予定しております。

お知らせ

◎医療機関をご利用の際は、お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索