

「胃腸の調子を 整えよう!!」

秋と言えば“食欲の秋”。秋刀魚や秋茄子をはじめ、きのこや栗、さつまいもなど旬のおいしい食材が出回り、食べる楽しみが広がる季節です。しかし、夏から秋にかけての季節の変わり目は、疲れの蓄積により体調を崩しやすい時期でもあり、胃腸の不調を招きやすくなります。

胃腸の不調はどこから？

胃腸は食べ物を消化し、栄養素を取り込み、排泄によって体内に溜まった老廃物を外に出す重要な役割を担っています。胃腸の不調は肌トラブルや便秘、下痢などのほか、口臭などの原因となるうえ、腸内環境の悪化は免疫力低下にも繋がりと、健康にも大きく影響します。

胃腸は食生活以外にも、ストレスなどの精神的な影響を受けやすいのが特徴です。また、「食欲がわからない」「胃がムカムカする」「便秘がちだ」と言うように、痛みに限らず、不快感を伴うものが多いです。

<不調の原因>

- ・食べ過ぎ、飲み過ぎ
- ・ストレス
- ・偏った食事内容
- ・加齢による機能の低下
- ・早食い

胃腸の調子を整えるポイント

①良く噛んで食べる

食べ物は良く噛むことによって唾液と混ざり合い、消化されやすくなります。また、噛むことにより満腹感を得やすくなるほか、脂肪組織の分解を促す脳内神経系を活発にさせるなどの効果が得られます。良く噛んで食べるには“～しながら”食事をするといったことは避け、食事を楽しむようにしましょう。

②決まった時間に食事をとる

一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。欠食などにより長い時間空腹状態であると、胃液の酸度が高いままとなり、胃の粘膜に障害を起こしやすくなるので注意が必要です。反対に、食べ過ぎや間食のし過ぎは、胃での消化吸収力が低下し、胃もたれなど胃のトラブルを招きやすくなります。

③身体を冷やさない

自分の体温よりも大幅に冷たいものを摂ることで内臓が驚き、動きが悪くなります。常温～自分の体温に近い温度のものを選択するようにしましょう。

④胃腸にやさしい食材や料理を選択

胃もたれや胃痛などの胃トラブルには胃酸の分泌を抑え、胃の粘膜の再生を促すビタミンUが含まれるキャベツやレタス、セロリなどを取り入れましょう。また、便秘には食物繊維が豊富なキノコ類やさつまいもがオススメです。

脂肪は消化に時間がかかり、胃腸への負担が大きくなります。特に、脂肪の多い肉類や天ぷらは消化に時間がかかるので、肉類は脂肪の少ないものを選び揚げ物も控えめにしましょう。

また、コーヒーや紅茶などのカフェイン、香辛料の取りすぎは胃トラブルの原因となるため気をつけましょう。

⑤生活習慣を整える

胃腸の働きは他の内臓や血管と同様に自律神経によってコントロールされています。寝不足や不規則な生活、また精神的ストレスや身体的ストレス、運動不足によって自律神経が乱れると胃腸トラブルを招きやすくなります。また、喫煙も胃腸の血行を悪化させ、不調を引き起こします。生活リズムを整え、適度な運動とバランスの良い食事を心がけましょう。