

あなたの胃腸、だいちょうぶ(大丈夫)!!

暑さが和らぎ、少しずつ秋の気配が近づいてきましたね。秋といえば、食欲の秋、運動の秋、読書の秋など、過ごしやすい季節を迎えるわけですが、夏バテに悩まされたあなたの胃腸は、疲れが溜まっていますか!? そのそも、胃腸が疲れる…とは?

夏に冷たいものを飲み過ぎた、だから胃腸が弱っている!?

胃腸の疲れとは、主に消化不良によるもので、胃腸の働きが低下している状態です。消化不良とは、胃酸や消化酵素などの消化液が不足したり、胃腸の動きが悪かったりして、食べ物が吸収されにくく、胃痛、お腹の張り、便秘、下痢、食欲低下、胸やけ、吐き気、ゲップ、など、いわゆる胃が痛い、お腹が痛い、といった症状が現れます。

急に胃腸の痛みや吐き気、下痢が襲ってきたらなるべく早く医療機関を受診しましょう。

● 胃腸が弱っているときには、消化に良い食材を ●

主食は、お粥やうどんがおすすめです。キャベツ、大根、白菜、人参、ほうれん草など、柔らかくして入れたり、おかずにしましょう。白身魚、鶏むね肉、ささみ、お豆腐もおすすめ。『少し薄味かな?』と感じる味付けにしましょう。

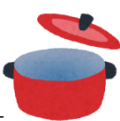
お粥の作り方〈作り方〉

～なべで作る～

〈材料〉

ごはん100g
水 200ml

- 鍋にごはんと水を入れて火にかけ、ふつふつしてきたら弱火で約5分煮る。
 - 火を止め、蓋をして、約10分間蒸らす。
- ※冷えたご飯は温めてから使うと調理し易くなります。



お粥の作り方〈作り方〉

～レンジで作る～
〈材料〉

ごはん50g
水 100ml

- 大きめの耐熱容器にごはんと水を入れ、端を少し開けてラップする。
 - レンジ (500w) で約5分間加熱する。
 - 取り出して、ラップのまま約10分間蒸らす。
- ※加熱時間は電子レンジの機種によりことなるため、状態を確認しながら調整してください。

引用：ヘルシーネットワークより

キャベツのシンプルポタージュ



材料(2人分)

・キャベツ…150g
・玉ねぎ…50g
・水…150ml
・豆乳…150ml
・塩…2～3つまみ位
・刻んだ青菜…適宜

- キャベツと玉ねぎは、ひと口大位に切ります。
- ①と水を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮ます。
- ブレンダー(ミキサー)でなめらかにし、豆乳と塩を入れて味を調えます。
- 再び温めて、あれば刻んだ青菜をのせます。

引用：レシピサイトナディアより Nadia!!

白菜とベーコンと大根おろしのスープ



材料(2人分)

・白菜…150g
・ベーコン…25g
・大根…3cm
・サラダ油…小さじ1/2
・水…300ml
A.中華万能調味料(創味シャンタン)…小さじ3/4
B.塩…小さじ1/4
B.醤油…小さじ1/2
B.黒胡椒…少々

- 白菜をざく切りにし、大根は、すりおろします。
- ベーコンを1cm幅に切り、サラダ油で炒めます。
- ②に火が通ったら白菜を加え、さっと炒めます。
- 水とAを加え、沸騰したら蓋をして、弱火で5分ほど煮て、大根を加えてひと煮立ちさせます。
- ④にBを入れて味を調えます。

カブと鶏団子のトロトロスープ



材料(2人分)

・カブ…2個(65g×2)
・水…400ml
・鶏ガラスープの素(顆粒)…大さじ2/3
・ブナシメジ…60g
A.鶏ひき肉…100g
A.長ネギ…1/3本
A.しょうが…1/3片
A.マヨネーズ…大さじ1
A.片栗粉…小さじ2/3
・カブの葉(あれば)適量

- カブは皮をむき、くし形に切り、ブナシメジは、石づきを切り房に分け、長ネギ、しょうがは、みじん切りにします。
- Aを混ぜて肉団子を作り、食べやすい大きさに丸めます。
- 鍋に水を入れ沸騰したら、鶏ガラスープの素、カブを入れて、カブが柔らかくなるまで煮ます。
- ③に②を入れ、火が通ったら、水溶き片栗粉を加えとろみをつけます。※かぶの葉は5mm幅に切って加えます。

貴方の胃腸、ケアしていますか?

厚生労働省の人口動態統計年報によると、死因の第1位が悪性新生物(がん)、第2位が心疾患、第3位が脳血管疾患と、がんは早期発見すれば治る確率の高い病気です。各市町村で検診を支援する制度がありますので、問い合わせて、自身の健康を確認しましょう。

※千葉市にお住まいの方は受診する際には、千葉市で発行している受診券シールが必要です。受診券シールをお持ちでない方は、千葉市健康部健康支援課(TEL:043-238-9930)へお問い合わせください。千葉市医師会のホームページでも確認できます。千葉市医師会: <https://www.chiba-city-med.or.jp/cancer/index.html>



おゆみの中央病院では、電話での栄養指導も対応しております。ご希望の方は、診察時に医師・看護師・管理栄養士にご相談下さい。

JR鎌取駅近く
駅から徒歩2分!!

ゆみ～る鎌取ショッピングセンター5階

Jメディカルおゆみのでも検診できます

おゆみの整形外科クリニックが令和4年4月1日に移転拡大し、整形外科・リハビリテーション科の他に、内科・消化器内科・内視鏡内科・形成外科・皮膚科を診療科目に加え、再生医療等の専門医療も実施しております。

お問い合わせ(TEL:043-293-1118)

引用・出典元:日本消化器外科学会
厚生労働省人口動態統計年報
千葉市医師会