

胃から整える心と身体

新緑がまぶしい5月は、連休明けの疲れや環境の変化で、心も身体も少し「お疲れモード」になりやすい時期。
そんなときに影響を受けやすいのが、今回のテーマ『胃』です。

5月を元気に乗り切るために、少しゆったりして栄養満点な食事はいかがですか？



なぜ5月は「胃」に影響が出やすいの？

自律神経の乱れ

5月の寒暖差
新生活の疲れ



メンタルのサイン

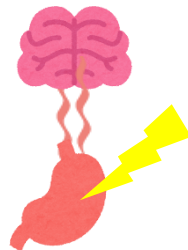
不安・緊張



食欲不振
胃の違和感

胃腸と脳は密接に関係しています！

= 脳腸相関 といいます



胃と自律神経は、私たちが思う以上に深くつながっています。
ストレスを感じる→自律神経が乱れる→胃液が出過ぎる

消化の動きが鈍くなり、
もたれる

連休の胃バテ

GW中のご馳走
不規則な食事

胃は「心の鏡」！

まずはリラックス♪

すぐできる！
実践編

GOOD!



- ◆朝に白湯を飲む
- ◆就寝2～3時間前に夕食を済ます
- ◆湯船に浸かる
- ◆自分のリラックス方法を見つける



胃を労わる、食事のルール

POINT
01

胃にやさしい食材を活用！

キャベツに含まれる「キャベジン」
荒れた胃粘膜を修復してくれる。
旬の春キャベツは柔らかく消化に◎



山芋や大和芋は、消化酵素の
アミラーゼが豊富。一緒に食べた物の消化を促進する。



白身魚(タイ・カレイなど)、鶏肉
弱っている時は高たんぱく・低脂質の食材が◎
胃に滞留できる時間が短く、消化の負担を
最小限に抑えてくれる。



豆腐：加工で繊維質が除かれている
納豆：発酵により消化がよい
腸内環境を整えるため、間接的に消化
機能をサポート！



POINT
02

胃の負担を減らす引き算を！

胃が疲れているときは、新しい栄養素を入れる
ことよりも、負担になるものを減らすことが
重要！脂っこい食事やアルコール、冷たい飲み
物は避けましょう！



あたたかくて
柔らかい
食べ物がおすすめ！



POINT
03

「30回噛む」意識を！消化の後押しに！

消化は、口→胃→小腸→大腸へとつながっています。
その第一関門である『口』で、しっかり噛んで食べ物を
細かくし、唾液と混ぜ合わせることで、
胃の負担を劇的に
減らすことができます。



『箸を置く』を心がけてみて★

くち かいじょう 30回以上 かなで 噛んで 食べよう

季節の変わり目におすすめなレシピ



鶏肉とキャベツのコンソメスープ

《材料 2 人分》

- ・鶏もも肉……100g
- ・玉ねぎ……1/2 個
- ・キャベツ……60g
- ・水……400cc
- ・コンソメ……小さじ1
- ・サラダ油……小さじ1
- ・こしょう……少々
- ・乾燥パセリ……適量

作り方

- ① キャベツは、ざく切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。鶏肉は、2 cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を引いて熱し、鶏肉を炒める。色が変わったら、キャベツと玉ねぎを加えてさっと炒める。
- ③ ②に水とコンソメを加え、沸騰させる。
- ④ アクは取り除き、蓋をして弱火で 10 分煮込む。
- ⑤ 最後にこしょうで味を整え、器に盛り、乾燥パセリを散らす。



消化に良いキャベツと鶏肉でたんぱく質がとれるほぐしたささみや鶏つくねでも代用 OK ♪



<1人分> エネルギー 99kcal たんぱく質 11.8g 脂質 4.0g 食物繊維 0.9g 食塩相当量 0.7g



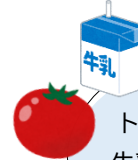
たらとなすのトマトクリーム煮

《材料 2 人分》

- ・たら(切り身)……2 切
- ・片栗粉……小さじ 2
- ・なす……50g
- ・オリーブ油……小さじ 1
- A
 - ・トマトジュース(無塩)……100g
 - ・顆粒コンソメ……小さじ 1
 - ・水……50g
- ・牛乳……大さじ 4
- ・乾燥パセリ……少々

作り方

- ① たらは骨を除いて、一口大に切り、片栗粉をまぶす。Aは合わせておく。
- ② なすは大きめの乱切りにして、水にさらしてあく抜きをする。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①のたらを並べる。焼き色がついたら、②とAを加える。
- ④ 蓋をして弱火で5分煮込み、牛乳を加えてひと煮たちしたら、火を止める。
- ⑤ 皿に盛り付けたら、お好みで乾燥パセリを散らす。



トマトの酸味は食欲を高め、牛乳のたんぱく質は胃の粘膜を保護します。



<1人分> エネルギー 98kcal たんぱく質 8.8g 脂質 3.2g 食物繊維 0.9g 食塩相当量 0.8g



豚肉と切干大根のカムカム炒め

《材料 2 人分》

- ・豚肉薄切り……100g
- A
 - ・酒……小さじ1
 - ・しょうゆ……小さじ1
 - ・片栗粉……小さじ1
- ・切干大根(乾)……25g
- ・人参……40g
- ・ゆで枝豆……50g
- ・ごま油……大さじ1
- ・しょう油……小さじ2
- ・いりごま(白)……小さじ2

作り方

- ① 豚肉は 1cm 幅に切り、A をもみこむ。
- ② 切干大根は水に戻して絞り、食べやすい長さに切る。人参は千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。火が通ったら②とゆで枝豆を加えさらに炒め、しょう油で味を整える
- ④ 器に盛り付け、いりごまをふる。

切干大根のポリポリ感が噛む意識を高めます。



1口30回以上かんで食べよう



<1人分> エネルギー 213kcal たんぱく質 18.4g
脂質 9.2g 食物繊維 5.5g 食塩相当量 1.4g