

胃腸を強くして食事をもっと楽しもう！

日ごとに春の訪れを感じるこの季節、外食をする機会も増えてきたのではないのでしょうか。胃腸の調子を整えて、食事をおいしく楽しみましょう♪

冷たい水は控え、白湯をこまめに飲む

白湯を飲んで体を内側から温めると、全身の血流が良くなり、胃腸などの内臓機能が良くなります。老廃物が排出されやすくなり、ダイエット効果も期待できます。冷たい物は体内に入ると臓器を冷やしてしまい、胃腸の動きが低下して血流も悪くなってしまいますのでなるべく控えましょう。

生活習慣を見直す

胃腸が弱る原因は、食べ過ぎ・飲み過ぎ・不規則な生活・喫煙・運動不足・ストレスなどと言われています。バランスよい食生活や生活習慣を見直しましょう。

胃腸に良い食べ物を食べる

野菜や果物を上手に摂ることで胃腸の調子が改善されます。また、よく噛んで食べることで胃腸への負担が軽くなり、消化・吸収がスムーズに。

- ・生姜…冷えた胃腸を温め、消化を促進
- ・キャベツ…ビタミンUが胃粘膜を保護
- ・しそ…特有の香りが胃液の分泌を促進
- ・じゃがいも…ビタミンCが胃粘膜を保護
- ・大根…消化酵素により消化を促進
- ・里芋…ムチンが消化を助けます

腹筋・背筋など腰回りの筋肉を鍛える

腹部の筋肉を鍛える腹筋・背筋運動をすることで、胃下垂を防ぎます。胃下垂は胃が正常な位置よりも垂れ下がっている状態を言い、この状態になると食欲がない・胃がもたれる・みぞおちが痛むなどの症状が現れます。お腹や背中中の筋肉がしっかりとつけば、胃も正常な位置に戻り胃腸の動きも活発に。

食べ過ぎたときは…

右を下にして横になる

安静にして、消化されるのを待ちましょう。

半身浴をする

体を温めて血行を良くすると消化も促進されます。

翌日の食事は控めに

炭水化物は控えて、野菜をたっぷり食べましょう。