

新年あけましておめでとうございます。栄養カウンセラーの西部です。

年末年始と食べ過ぎたお腹が疲労する月でございます。なんで胃が疲れるのか&胃の休め方のご紹介。



## そもそも胃がもたれるってなに？

いっぱい歌うと喉が痛くなるように、たくさん食べてたくさん消化したことで、胃腸がつかれて胃液の分泌量が減り、消化しづらくなってしまった状態です。喉が痛い時はあまりしゃべらなくなりますよね？同じように胃ももたれているときは1食ぬいて胃を休めてあげましょう。特にお正月はついだらだらと食べてしまうので、胃が空っぽになる時間が無く、よりもたれやすいのです。



さて、1回休んだからと言ってすぐに全快となるわけではありません。

また全快な身体に戻すために、保つためには、ズバリ！『食生活を正す事』+『適度な運動で消化促進』です！

### 『食生活を正す』

・単純に正しいリズムなら空腹期間があり胃ももたれないので、**規則的に正しく食べる**こと。特に間食は絶対にやめましょう！リズムを崩している代表です！

・運動って実は万病に効くのではないかと、思わせるくらい優秀で、運動によって**血流が促進**されることで全身に**酸素と栄養**が行き渡り、**胃や腸の機能がスムーズ**に行いやすくなります。



春の七草

### 七草粥 『ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ、セリ、ナズナ』



#### ～七草の栄養効果～

- ①おなかの調子を整えて消化を促進する(食物繊維)
- ②体調を整えて風邪などの予防効果(ビタミンなど)
- ④むくみの解消(ナトリウムの排出)

VA：目や皮膚・粘膜を健康に保ち、乾燥から守る。

VC：抗酸化作用による血管の老化防止。

VB：エネルギー代謝に絶対必要！

カリウム：不足すると脱水、不整脈、足がつるなど。

たんぱく：上記の栄養素を運ぶ・免疫細胞やホルモンの材料となる。



#### ～春に七草を食べる理由～

- ①年末年始に食べすぎ体調のリセット。②冬に不足しがちなお野菜の栄養素を補うため。
- ③無病息災を願うため。

お粥嫌いだなーと言う場合なら、雑炊にしてみてもいいかもしれません？我が家では七草粥と言う名の雑炊もどき(薄味コンソメ・卵無し)を子供のころから「美味しい！」と食べています。

### 豚しゃぶ温野菜(野菜鍋でも可。ただ塩分気を付けて！)



暖かいものと言うのは胃に優しい、消化しやすいもののひとつです。そもそも胃腸は、冷たいものが入ってくると、「冷えた分体温を上げなくては！」と、消化+体温維持の動きをするのでとても負担になります。なので、胃腸がつかれているときは消化にだけ専念できる温かい物を食べてあげましょう。

#### 材料

豚肉(脂身の少ないもの)

お好みのお野菜

(白菜、人参、大根、かぼちゃはベター  
(ビタミンA・B・C・ミネラル・食物繊維))

#### 作り方

①野菜を茹でます。(レンジ加熱でも可)

②豚バラ肉を茹でます。

③お皿に盛り付けてごまダレ(レンジで10秒くらい温めておくと良い)をかけて完成。