

食欲の秋は胃腸に やさしい生活を

秋になると暑さがやわらいで過ごしやすくなりますが、気候の変化にからだがついていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋の味覚がいろいろ楽しめる季節ですが、食べすぎは胃腸の不調を招きやすいので注意しましょう。

胃腸の不調は健康に悪影響をもたらす

胃腸が不調になると、便秘、下痢、口臭などの原因になるほか、腸内環境が悪化して免疫力が低下し、全身の健康に悪影響をもたらします。

また、胃腸は精神的な影響を受けやすく、過度のストレスも不調の原因になります。

胃腸の不調から回復するには

◆食事はよく噛んで

よく噛んで唾液と混ざり合った食物は消化されやすくなります。噛むと満腹感が得られるほか、消化液の分泌が高まるなどの効果があります。



◆規則正しい食事を

規則正しい食事により、胃腸の調子が整ってきます。朝食を抜くなど、欠食をしないようにしましょう。また、食べすぎや間食のとりすぎは、消化吸収力の低下、胃もたれなどを招きます。



◆生活習慣の改善を

精神的・身体的なストレス、寝不足、不規則な生活、運動不足等で自律神経が乱れると、胃腸の不調を招くことがあります。なお、たばこは胃腸の血行を悪くするので、ぜひ禁煙をおすすめします。



◎胃腸の不調の原因

- ・食べすぎ、飲みすぎ
- ・偏食 ・早食い
- ・ストレス
- ・加齢による機能低下



《胃腸にやさしい食材で胃腸の不調を回復する》

胃がもたれるときは、胃腸を休ませることが大切です。消化のよいものを食べるようにしましょう。また、便秘のときは食物繊維が豊富なきのこ類やさつまいもを食べたり、水分の摂取を心がけましょう。

消化のよい食材には、大根、たまねぎ、白身魚や豆腐、納豆、牛乳やヨーグルト、りんご、バナナなどがあります。反対に、脂肪の多い肉類や揚げ物などは消化に時間がかかるので、胃腸への負担は大きくなります。