



「胃は心の鏡」などとも俗にいわれているように精神的な影響はしばしば胃に現れます。今回はストレスと胃、そして胃にやさしい食事について説明します。

### 今月のテーマは… ストレスによる胃への影響とやさしい食事

## ストレスをうけるとなぜ胃は荒れるの?

通常胃は胃粘膜を守る「防御因子」と、攻撃する「攻撃因子」のバランスがうまく釣り合っていて健康な状態を保っています。ところが過度のストレスが加わると、防御因子の働きが低下し、攻撃因子が強まります。その結果、胃炎や胃潰瘍が起こるのです。

### 胃腸薬の使用は?

「出すぎた胃酸を中和する」「胃酸分泌を抑える」「胃粘膜を保護する」成分が含まれているものを選びましょう。

商品例

ロート製薬  
パンシロンキュア 14包 1,480円



## 胃にやさしい食事

胃が荒れた時は、胃に負担をかけないような食事を心がけることが大切です。

### 1 食事時間は規則的に

胃腸も一定のリズムで動いているので不規則になると胃液の分泌や動きが変調します。もし、胃の中が空っぽの状態が長く続くと、胃液の分泌が高まり胃が荒れる原因になります。朝食や昼食を抜いたりしないで、規則的に食事をするように心がけましょう。

### 2 刺激物、極端に熱いもの・冷たいものを避ける

熱いもの・冷たいものは胃を刺激するので気をつけましょう。また香辛料、カフェインが入った飲み物、などの刺激物は胃酸の分泌を促進するので食べ過ぎないようにしましょう。

### 3 よく噛んで食べる

噛むという行動は消化の第一歩です。よく噛むほど食べ物が細くなり、唾液と混ざり合って胃の中で消化しやすい状態になります。

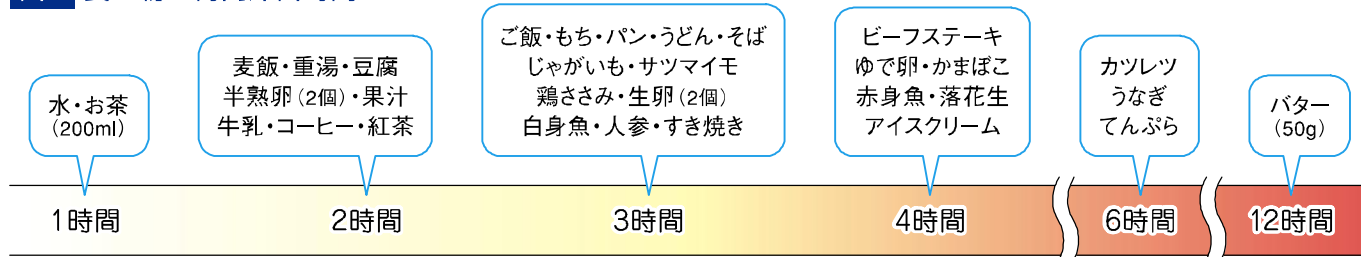
### 4 固いもの・繊維の多いものは控えましょう

固いものや繊維の多いものは消化しにくく、胃に負担をかけやすいので食べ過ぎないようにしましょう。

### 5 胃の中に長時間残るような消化の悪い食物は控える

図1より右にいくほど、脂肪分が多く胃に食べ物が残りやすくなります。

図1 食べ物の胃内滞留時間



(注意) 記載されている食材はおよそ1皿量(1杯量)です

ワンポイント  
アドバイス!

パンはトーストしましょう。

パンはトーストするとでんぷんが分解されるので消化が良くなります。バターロールなども温めて食べてください。

