



食養生

1月 胃腸改善



カロニックコーディネーター NO.148

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

胃にやさしい食事をしよう



胃にやさしい生活を送ろう

忘年会、新年会と宴会続き・なにかと忙しい年末年始。
不摂生な生活で胃が疲れていませんか？



胃にやさしい生活をしたい

・・・と思っけていても

なかなか実行できない・・・。

1

疲れた胃を回復させよう!

こんな時期だから、少しでも胃への負担を軽くしたいものです。暴飲暴食してしまった後には、意識的にこれらの食品を摂るようにするといいですね。



ポイント 1 深夜の食事には「アミラーゼ」

深夜までテレビやビデオを見たり、インターネットを楽しんで、夜食を食べる方も多いのでは。でもそれは胃にとって、とても負担なこと。どうしても夜食を食べたい！そんな時のおすすめは、消化不良を防ぐ「アミラーゼ」を豊富に含んだ食品です。

アミラーゼを含んでいる山芋を、とろろにしてご飯やそばにかけて食べれば、胃に優しく消化を助けてくれます。



【アミラーゼ】
でんぷん、グリコーゲン加水分解する酵素の総称。唾液や麦芽、微生物などに広く分布している。消化促進作用が優れている。(山芋、大根、かぶなどに含まれる)

2

疲れた胃を回復させよう!

ポイント 2 食べ過ぎには「リパーゼ」

脂っこい料理を食べ過ぎて「あ～気持ち悪い」なんて後悔してる方はいませんか…？そんな時は脂肪の分解を助ける「リパーゼ」を含む食品を摂りましょう。



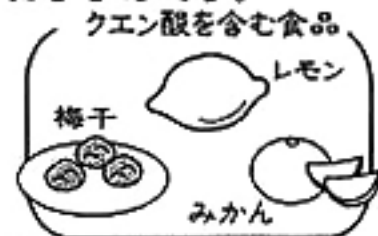
【リパーゼ】
脂肪(トリグリセリド)を脂肪酸とグリセロールに加水分解する反応を触媒する酵素。肉類などの消化に有効。(納豆、とうもろこし、落花生などに含まれる)



ポイント 3 飲み過ぎには「クエン酸」

飲みすぎて胃の調子が悪いと感じるのは、胃の粘膜が痛んでいるのかもしれませんが。そんな方には胃の粘膜を修復してくれる「クエン酸」がおすすめです。

クエン酸はレモンやミカンなどの柑橘類の「酸っぱい」味を出す成分です。そしてクエン酸をもっともバランス良く含んでいる食品が梅干！



【クエン酸】
酸味剤(食品添加物)。遊離の状態あるいは塩として植物中に広く存在。胃の粘膜を修復し、防御作用を高める効果あり。(梅、柑橘類などに含まれる)

3

疲れた胃を回復させよう!

ポイント
4

胃酸過多にはメチルチオニン

お正月休みは夜更かししたり、不規則な生活になりがち。しかし、これは胃酸過多の原因にもなりかねません。胃酸過多とは、胃液に含まれている塩酸の酸度が異常に高い状態のことで、これによって胃部の圧迫感や胸やけ、げっぷなどの症状が起こります。放っておくと胃潰瘍につながることも・・・。

胃酸を抑えてくれるのは、「メチルチオニン」です。

キャベツ、アスパラガス、レタス、セロリなどに豊富に含まれています。ビタミンのように熱や水に弱くないので調理してたくさん食べましょう。



【メチルチオニン】

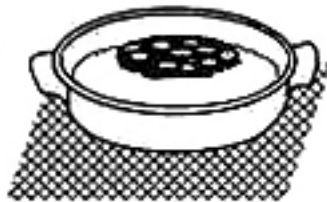
タンパク質を構成する必須アミノ酸の一つ。胃酸の分泌を抑え、粘液の新陳代謝を活発にし、潰瘍を治りやすくする。(キャベツ、レタス、セロリ、アスパラガス、青海苔など)

昔の人の知恵、七草粥

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ

春の七草です。

この七草の入った七草粥は「ジアスターゼ」や「ビタミン類」がたっぷり含まれているので、消化不良、胃酸過多どちらにもやさしい、昔からの知恵の食べ物なのです。



旬

たっぷり食べよう!
の食材

だいこんのお話



大根は古くから食べられていた野菜の1つです。日本には奈良時代に中国から伝えられ、室町時代には一般庶民の間にも、幅広く普及したようです。



ジアスターゼという消化酵素が含まれており、でんぷんやタンパク質、脂肪などの消化を助けます。また、胃酸を中和する作用もあるので、二日酔いなど胃もたれにもよいと言われています。

一方、葉には、カロチン、カルシウム、鉄分、ビタミンCが豊富に含まれているので、ぜひ捨てずに食べて下さい。

◆大根の根は部位によって味が違います。

- ・根元(首)は生食向きで、サラダ、あえものに。
- ・中央付近は甘みが多いので、おでん、煮ものに。
- ・先端にいくほど辛みが増すので、薬味などに向きます。



だいこんの根 1個80g エネルギー14kcal・タンパク質0.6g・脂質0.1g
カルシウム24mg・鉄0.2mg・ビタミンA 0IU・B1 0.02mg・B2 0.02mg・C 12mg・食物繊維1.0g

だいこんの葉 100g エネルギー20kcal・タンパク質2.0g・脂質0.1g
カルシウム210mg・鉄2.5mg・ビタミンA 1400IU・B1 0.07mg・B2 0.13mg・C 70mg・食物繊維2.8g

揚げだし大根

Cooking

材料(4人分)

大根……1/2本(500g)
 オクラ……8本(50g)
 だし汁……500cc程度
 塩……小さじ1
 薄力粉……適量
 揚げ油……適量

●かけ汁
 だし汁……150cc
 しょうゆ……20cc
 みりん……20cc

作り方^①

- 1.大根は厚さ3cmくらいに切り、厚めに皮をむき、半分に切って、煮崩れしにくいように、すべての角を面取りする。
- 2.鍋にだし汁と塩を入れて煮立て、大根を入れて弱火で煮る。アクを取り、串がすっと通るくらい柔らかくなるまで煮る。(15分ぐらい)
- 3.大根の水気をよく拭き取る。薄力粉はまず大根の全面につけてから、手でよくはたいて、余分な粉を落とす。
- 4.油を熱し、大根をキツネ色になるまで揚げる。オクラは素揚げにする。
- 5.かけ汁を作る。だし汁、しょうゆ、みりんを鍋にかけ、煮立てる。
- 6.大根とオクラを器に盛り、温かいかけ汁をかける。

サクリ揚がった大根に
 濃いめのかけ汁がGood!



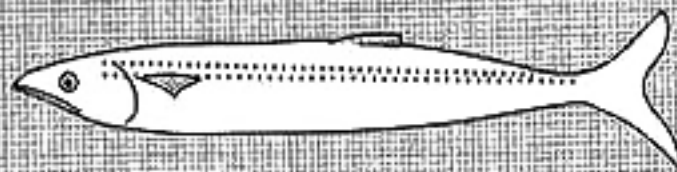
★ポイント

大根は真ん中の部分を使いましょう。
 サクリした歯ごたえに仕上げるには…
 ・下煮は柔らかくなりすぎない。
 ・水気をよく拭き取ってから粉をつける。

(1人分) ……………
 エネルギー70kcal・タンパク質1.1g・脂質1.1g
 カルシウム43mg・鉄0.4mg・ビタミンA240IU・B1 0.04mg・B2 0.03mg・C 15mg
 食物繊維2.2g

おいしい旬の味

1月
鯖
 さわら



肉質は白身でやわらかく淡白な味わいですが血合があるので青魚の味わいも楽しめます。

栄養

良質のたんぱく質やビタミンB2・Dや、ナイアシンなどの疲労回復ビタミンが多く含まれています。中でもカリウムを多く含んでいるため、体内の余分なナトリウムの排泄を促し、血圧上昇を抑制して、高血圧を予防します。また頭の働きを良くするDHAや、高コレステロールを改善するEPAが多く、血栓の予防やガンの生成抑制の働きもあります。さらにアミノ酸の1種・タウリンもつまっています。 ※タウリンは血圧やコレステロール値を下げ動脈硬化を防ぎ、心臓や自律神経の働きを良くするなどの効果を発するアミノ酸です。



Cooking

さわら

鯖のホイル焼き

材料(3人分)

サワラ……3切れ(240g)
 塩・胡椒……少々
 玉ねぎ……1/4個(40g)
 ピーマン……1/4個(10g)

◆マヨソース
 マヨネーズ……大さじ4(56g)
 味噌……小さじ2(12g)

アルミホイルで包んで焼くので
 サワラの栄養とうまみを逃がしません!



- 1.サワラに軽く塩・胡椒をする。
- 2.玉ねぎは薄くスライスして水につけておく。ピーマンは細切りにする。
- 3.アルミホイルにサワラを置き、野菜をのせ、マヨネーズ、味噌を混ぜたソースを上からかける。
- 4.180℃のオーブンで20~25分焼く。

(1人分) ……………
 エネルギー285kcal・タンパク質17.1g・脂質22.2g
 カルシウム19mg・鉄0.9mg・ビタミンA49IU・B1 0.08mg・B2 0.30mg
 C 3mg・食物繊維0.5g