

いじやく 胃弱



皆さんの胃は元気ですか？何らかの原因によって胃がうまく働くなくなってしまい、胃の調子がすぐ悪くなる状態が続いていることを「胃弱」または「機能性胃腸症」と呼びます。胃の痛みや胃もたれ、胸やけなどの不快感があらわれます。皆さんも、食生活が乱れた時、ストレスが溜まっている時など、胃の不調を感じることはありませんか？改善のためにできることをご紹介します。

改善のポイント

①生活

不規則な生活は胃腸を悪くする原因になります。生活リズムを整えること、タバコを控えること、習慣的な運動、そして食事に気を付けることが、症状緩和に繋がります。胃が弱っている時は右の7カ条や下の表を参考にして食材を選択してみましょう。

胃への負担を減らす 食事の7カ条

- よく噛んでゆっくり食べる
- 胃に刺激になる物を摂らない
- 1日3食、規則正しく食べる
- 腹8分目を心がける
- 良質のたんぱく質を摂る
(卵・豆腐・白身魚など)
- 食事は就寝2時間前までに
- 食後は30分くらい休む

②自律神経

実は胃の運動は自律神経がコントロールしています。その為自律神経の異常は胃弱の原因になります。自律神経を整えるためには、生活リズムを整えること、ストレスを溜めすぎないこと、休養・睡眠を十分摂ること、無理をしないことを心がけましょう。

	胃への刺激や負担が 少ない食品 Good	胃への刺激や負担が 大きい食品
主食	柔らかいご飯、温かいうどん	菓子パン
主菜	卵、豆腐、白身魚	脂肪の多い肉類
副菜	柔らかく加熱した野菜、いも	生野菜
間食	バナナ、煮りんご、桃の缶詰	甘味が強い物、かんきつ類
飲み物	牛乳	炭酸、酒(度数高め)、コーヒー
味付けなど	蒸したり茹でたりする調理	濃い味、辛い物、冷たい物

病院受診 のススメ

胃弱のような状態は、これまで病気ではないと考えられていましたが最近は生活の質を落とす病気として積極的に治療がすすめられるようになっています。症状が週に2~3回以上あり日常生活に支障をきたしている場合は、消化器内科や内科を受診しましょう。

初開催

地域ふれあいデー

10/13(日)、11/24(日)に向陽台店にて、
10/27(日)、11/23(土)に河内長野店にて、
地域ふれあいデーを開催しました！

このイベントでは沖縄をテーマとして、
沖縄そばやサーチアンドギーなど沖縄
名物料理の提供、沖縄の音楽ライブ…
そして管理栄養士はキッチンカーにて
「ミニコモコ丼」を販売しました！
多くの方が足を運んでいただき楽しい
雰囲気溢れるイベントになりました。
ご来場頂いた皆様ありがとうございました！

ミニコモコ丼のレシピはインスタグラム
に掲載しています。是非ご覧ください！



オススメ 健康食品

meiji メイバランス

おいしく手軽に毎日の栄養バランスアップ！



ミルクテイスト
シリーズ



発酵乳仕込み
シリーズ



Arg
シリーズ



ミチタス
シリーズ

4つの種類からお好きな味を
お選びください！

オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

12・1月の開催日

【富田林】ご予約受付中
12/11(水)・1/8(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
~~12/22(金)~~・1/17(金)
河内長野市立交流センターキックス
1/19(日) ご予約受付中
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



テエツク
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！

