

土屋薬局 にこにこ だより

胃腸

いよいよ新しい1年がスタートしました。お正月は家族や親戚も集まりつつい食べ過ぎてしまったり…なんて事もあったのではないのでしょうか。そこで今回は胃腸に優しい食材をテーマにお送り致します。今年1年も健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

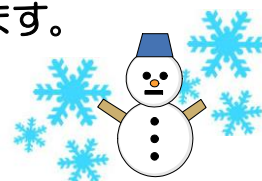
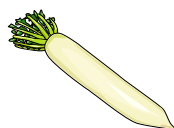
【胃もたれの症状・原因とは】

胃の中に食べ物が停滞しているようなムカムカした感じや、お腹の上の方が膨れたような症状を言います。胃の動きが鈍くなって消化に時間がかかり、食べ物が長く胃に留まるため起こります。主な原因としては、ストレスや暴饮暴食(アルコールや脂肪分の摂り過ぎ)が挙げられています。

【胃腸の消化を助ける食材】

①大根

大根には、胃腸の消化を整える作用のある「ジアスターゼ」が豊富に含まれていますが、熱に弱い性質を持っているため、生のまま食べる(大根おろし・大根サラダ)方が効果的と言われています。大根おろしはすりおろしたらすぐに食べましょう。(大根に含まれるビタミンCやジアスターゼは時間が経過すると失われるため。)



②かぶ

大根同様、かぶにも「ジアスターゼ」が含まれているので、胃もたれや胸やけに効果的です。葉の部分は捨ててしまいがちですが、「実は葉の部分の方がカロテン・ビタミンC(抗酸化力が強い)、ビタミンB1・B2(糖質や脂質の代謝に関与)、カルシウム(骨や歯の形成に関与)が豊富に含まれているので摂取しましょう。



※良質のたんぱく質は胃の粘膜の再生にかかせない材料です。消化の良い食材を選んで卵、牛乳、乳製品、豆製品を積極的に摂取しましょう。(豆の皮は消化が悪いので摂り過ぎないようにしましょう)

【二日酔いを防ぐ飲み方】

- お酒は料理と一緒にゆっくり飲みましょう。
- 時々お茶や水分をはさみながら飲みましょう。
- アルコールの分解を促進する「ごま」を使用したおつまみを食べましょう。ごまに含まれるセサミンにはアルコールの分解を促進する作用があると言われています。(例・ごま和えやごま油を使った料理など。)
- クルクミンサン(ウコン・カレー粉など)やタウリン(シジミ・イカ・タコなど)の多い食品を摂取して肝機能を高めましょう。



【胃腸に優しいおすすめおせちレシピ】



＜二色の松風焼き＞混ぜて焼くだけなので簡単です♪

＜材料＞ 6人分 1人前 192kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.3g
鉄 2.2mg カルシウム 150mg 塩分 0.9g

鶏ひき肉 300g ・卵M 1個 ・木綿豆腐 1/2丁 ・しょうゆ、味噌 各大さじ1 ・パン粉 大さじ5 ・砂糖、酒、酢 各小さじ1
しょうが 小さじ2 ・みりん(照り用) 適量 ・白ごま・青のり お好みで
(作り方)

- ① ボールにごま・青のり・みりん以外の材料をすべて入れる。よく混ぜて耐熱皿へ入れる。
- ② ①にハケで表面にみりんを塗りごまを付ける。
(青のりは焼いた後にのせた方が、彩りアップ)
- ③ 200℃に熱したオーブンで25分焼く。
冷めたら切って、楊枝を刺したら出来上がり。



★鶏肉は、豚肉と比較すると脂肪も少なく軟かいので、消化が良いです。

胃腸にも優しく、病後の体力回復に最適な食材とされています。

★豆腐は消化吸収も良い上に、良質のたんぱく質です。大豆に含まれるサポニン(生活習慣病予防や美肌効果)やイソフラボノイド(骨粗鬆症・動脈硬化予防)による効果が期待できます。

＜簡単手作り☆伊達巻＞おせちだけでなく、お弁当のおかずにも!!

＜材料＞ 1本分(27×25cmの角型)1人前 102kcal たんぱく質 5.8g
脂質 3.7g コレステロール 149mg 食塩相当量 0.5g

卵 L5個 ・はんぺん 大1枚 ・砂糖 大さじ5 ・酒 大さじ1
みりん 大さじ3 ・しょうゆ、塩、ほんだし 少々

(作り方)

- ① 角型にクッキングシートを敷きこむ。
- ② オーブンを180℃に余熱する。
- ③ はんぺんを一口大にちぎり全ての材料を滑らかになるまでミキサーにかける。
- ③②を型に入れ、オーブンで35分焼く。
- ④ 巻きすを水で湿らせ拭いておく。



③が焼きあがったら巻きすを型の上に被せ、型を押さえながら返す。

- ⑤ クッキングシートを外し、のり巻きを巻く要領で熱いうちにきつめに巻く。
- ⑥ 3～4箇所輪ゴムで止めて巻きすを立てて冷ます。冷めたら巻きすを外してラップで包み冷蔵庫へ。切り分けて完成!

★卵・はんぺんは消化もよく良質のたんぱく質です。手作りの方が、市販の物と比べ、30kcal程カロリーオフになります。(市販の伊達巻2切れ130kcal、塩分は0.6gある。)

★参考:コレステロール1日成人600mgとなっていますが、高めの方は1日300mgまでの摂取にしましょう。

＜ 土屋薬品株式会社 栄養士 近藤 雅子＞