

健康応援団



胃腸にやさしい食事

✓ 年末年始の暴飲暴食で胃腸が疲れた

✓ 風邪、ストレス等により胃腸の具合が悪い

そんな時は消化の良い食事をとりましょう!



消化の良い食事のポイント!

1 消化の良い食品や調理方法を選びましょう

食物繊維や脂肪が少なく
やわらかく調理した料理が
おすすめです。



2 胃酸の分泌を高める食品は控えましょう

① 香辛料の多い物

② 甘味の強いもの

③ 塩分の多いもの

④ 酸味の強いもの

⑤ 嗜好食品

アルコール飲料
炭酸飲料
カフェインなど



3 食事はゆっくり噛んで食べましょう



4 冷たいものを一気に飲まないようにしましょう



5 食後は休息をとりましょう



胃腸の調子は
日頃の生活習慣との
関連が深いと
言われています。

生活習慣上の注意点

① 規則正しく食べましょう

② 就寝前の食事はできるだけ避けましょう

③ 栄養バランスの良い食事を心がけましょう

④ 暴飲暴食は避けましょう

⑤ 睡眠を十分にとり、疲労の蓄積を避けましょう

