



胃腸の弱い体質は変えられる！胃腸を強くする7つの方法

もともと胃腸が弱い人は食事が楽しめなかったり飲み会がある時に困ったりしますよね。でも体質だからとあきらめることはありません。胃腸は意識して強くしていくこともできるのです。今回は胃腸を強くするための方法と食品、その理由についてまとめました。

いつも胃腸の調子がすぐれない人は、不快な症状に悩まされるものの、寝込んだり受診したりするほどではないので「胃腸の弱い体質なんだろう」と半ばあきらめていることが多いかもしれません。また胃腸はデリケートなので、普段は胃腸の調子が良い人でも、暑さや暴飲暴食などが原因で一時的に胃腸が弱ることも少なくありません。しかし胃腸が弱っていると思ったら、意識して胃腸をいたわったり鍛えたりしてやることで丈夫にしていくことも可能なのです。

それには、①食事は腹八分 ②よく噛んで唾液の分泌を促す ③食間を空ける ④胃腸を冷やさない ⑤運動をして筋肉をつける ⑥睡眠を十分にとる ⑦ストレスをなくす

対策をコツコツ実践するのがおすすめです。

昔から「健康のためにも食事は腹八分に」と言われていています。腹八分は「満腹になる少し手前」「もう少し食べられそう」ぐらいの状態です。腹八分が良いのは、満腹になるまで食べるより食べる量を少し減らしたほうが、胃腸にかかる負担を減らすことができるからです。たくさん食べるほど胃腸は消化・吸収のために機能し続けなければならなくなります。胃腸の調子が悪い人の中でも食欲にむらのある人は、食べられる時についてたくさん食べてしまって、胃腸をいじめてしまっているのかもしれませんが。腹八分の基準は人それぞれボリュームが違うので表現は難しいところですが、目安として1日に必要な摂取カロリーを1～2割程度抑える程度の食事を取り、それで体調を崩すことがなければ、腹八分が実践できていると考えます。また腹八分自体が健康に良いことは動物実験でも実証されており、生活習慣病を予防したり寿命を延ばしたりすることも分かっています。

普段胃腸が弱いと感じている人は、食べ方に原因があり消化不良を起こしている可能性があります。例えばよく噛まずに食べ物を飲み込むと、食べ物が大きいまま胃に送られ消化の負担を大きくしてしまいます。「よく噛んで食べなさい」これもお母さんやおばあちゃんから何度も言われてきた言葉ではないでしょうか。しかし、分かっているにもかかわらずよく噛まずについ早食いをしてしまう人も多いと思います。食べ物は口の中でよく噛んで小さくし、なるべく胃が消化に苦労しなくても済む状態にしてから飲み込んであげましょう。噛む回数の理想は「一口30回」とも言われていますが、ちゃんと一口30回噛んでいる人は意外に少ないと思います。一度カウントしながら噛んでみてください。30回も噛めばいつもより食べ物が小さく砕かれているのがよく分かるはずですよ。またよく噛むほど少量の食事でも時間がかかるため満腹になりやすく、自然と腹八分が実践できるようになります。

このように食べ物の消化に費やす労力が増えるほど胃腸には負担がかかり、胃腸の機能が低下しやすくなってしまいます。さらに消化が終わっていないのに次の食べ物が入ってくるようでは、胃腸は休む時間がなく疲れてしまいます。食事の時間が不規則な人、1日を通してだらだら食事をしている人は胃腸が弱りやすくなってしまいます。食事を2食に減らし、胃腸に休息の時間を与えるために食間を空けましょう。胃液の分泌も活発になり、次の食事で消化がスムーズになります。

冷たい物を食べ過ぎるとお腹が痛くなったり下痢をしたりしてしまうのは、胃腸が冷えて血行が悪くなり、機能が低下してしまうためです。消化が悪くなったり、腸のぜん動が過剰になることで便を固めることができず、軟便や下痢便が出るようになってしまいます。胃がむかむかしている時は冷たくて口当たりの良い物が欲しくなるかもしれませんが、かえって胃腸を刺激してしまうので冷たい物はなるべく控えるようにしましょう。温かい物は胃腸の血行を促進し、胃腸の機能を高める効果があります。飲み物は胃腸にやさしい白湯(さゆ)がおすすめです。



3大栄養素の消化を助ける！

プロテアーゼ(たんぱく質分解酵素)

リパーゼ(脂肪分解酵素)

アミラーゼ(炭水化物分解酵素)

でスッキリ！

・噛まずに食べる方

・ドカ食いをする方

・夜遅く食事をする方

・脂っこいものを好む方

・消化力のない方

におススメ！