

L'e レピア 新聞

Lepia

令和 元年 秋 号

発行 令和 元年 10月1日

株式会社レピア

大阪府枚方市出口1丁目2-16

TEL 072-894-8189 FAX 072-894-8191

http://www.lepia.co.jp

E-mail: info@lepia.co.jp

食欲の秋（胃のケア）

楽しい食事は胃の健康から

年とともに食欲が落ちた、胃もたれが増えたと実感する人は多いのではないのでしょうか。好物が思うように食べられないと、少し寂しくもなりますね。

おいしいと感じながら食べるには、胃が元気になることが重要です。また、食べ物の栄養分を吸収するのは腸ですが、それは胃でしっかり消化が行なわれていることが大切です。近ごろは腸のケアが流行していますが、楽しい食事のためにも栄養吸収のためにも要となる胃について知り、食欲の秋を満喫しましょう。

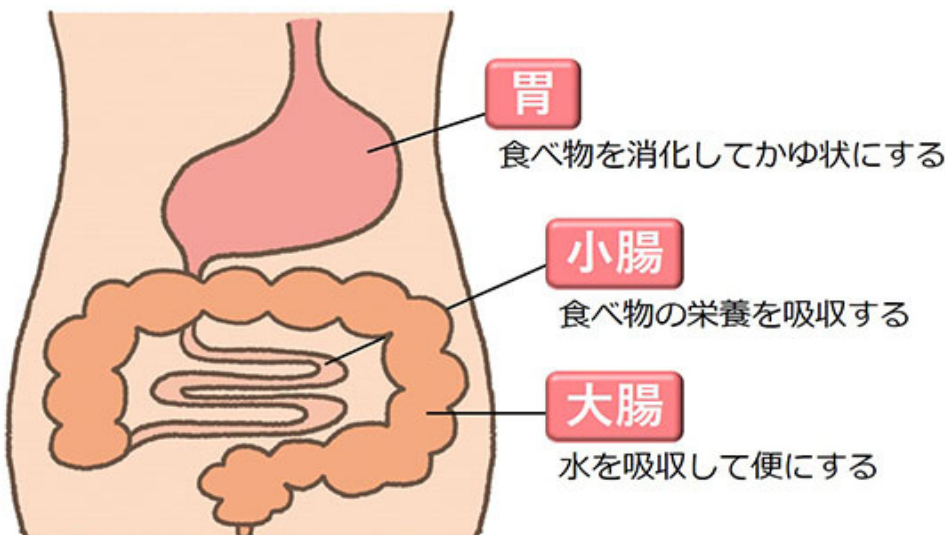
消化の大半は胃で行われる

私たちが口で噛んだ食べ物は、ある程度小さくなつてから食道へ送られ、胃に到達します。食べ物は、胃の収縮によつてこねられて、消化酵素を含む胃液と混ざり合うことで「消化」されます。ものにより、1時間から数時間かけて「かゆ状」になるので

す。消化は腸でも行われますが、その大半は胃が行います。ちなみに、胃では栄養の

吸収はほとんどされません。

こうして、かゆ状になった食べ物は小腸に送られ、残りの消化と栄養吸収が行われます。さらに残ったものが大腸で水分を吸収されて大便となり、排泄されるといふわけです。



加齢とともに食欲は落ちて当然

体がどんどん大きくなる成長期には食欲は旺盛ですが、成長が止まり、活動量も落ちていく中年期以降は、食欲も落ちてきます。食欲の低下は、ある意味自然なことです。

加えて、胃の機能自体も加齢とともに衰えていきます。脂は消化に時間がかかるため、若い頃と同じように脂っこいものを食べると、胃もたれや食欲不振を起こしがちに。食べるものの内容や量も、年齢や胃の状態に合わせていくことが大切です。

胃もたれや食欲不振の原因とは

加齢以外にも、胃もたれや食欲不振をおこす原因はあります。暴饮暴食、刺激物やアルコールの摂りすぎ、一日一食しか食べず夜に大量に食べるといった不規則な食事など。精神的なストレスも原因になります。

こうした生活習慣やストレスによる胃の不調はよくあることですが、症状が1〜2週間続くなら、胃炎や胃潰瘍、胃がんなどの重い病気のおそれもあります。早めに病院を受診しましょう。

一方で、胃の病気にかかっても、自分では気がつきにくい場合もあります。ですから、不調がなくても、バリウムや内視鏡などで定期的に検査を受けることが大切です。

ピロリ菌によって起こる萎縮性胃炎も、自覚症状があまりありません。ただしピロリ菌の感染により胃潰瘍や十二指腸潰瘍を引き起こしやすくなるので、ピロリ菌の検査を受けることをオススメします。

胃に負担をかけない食べ方を

暴飲暴食をしないのはもちろんですが、胃もたれや食欲不振を感じている人は、脂っこいものや刺激物、アルコールの量を控えるようにしましょう。

また、食へるときはできるだけゆつくりと、腹八分目を目安にしてください。

三食きちんと規則正しく食へることも大切です。胃液は食べ物が胃に入っていないと分泌されませんが、強い酸性であるため、極端な空腹が続くと胃液で胃壁を痛

めてしまうことがあるのです。よほど食欲がないときは抜いたり軽いものにするほうがよいですが、基本的には三食規則正しく食へるようにしましょう。

食事の時間帯にも注意

睡眠中は本来、胃を休める時間です。しかし、夜遅い時間に食へて胃に食べ物が残っていると、のろのろと消化を続けることになり、胃にとって大きな負担になります。体がよく休まらず睡眠自体の質も落ちますし、翌朝の胃もたれにつながることも。

夕食は、できれば寝る3時間前、少なくとも2時間前には終わらせて、消化が済んでから就寝しましょう。どうしても夕食が深夜になってしまう人は、夕方に小さめのおにぎり1個など100〜200キロカロリーぐらいの軽食をとり、深夜に食へる量ができるだけ減らしましょう。

食後横になるなら仰向けはNG

食へてすぐ眠るのは胃に負担をかけますが、少しでも横になつて体を休めるのは消化を助けます。このとき、体の右側を下にして横になりましょう。胃の出口は右に曲がっているので、消化された食べ物がスムーズに腸へ流れるからです。また、仰向けの姿勢は消化によくないので避けて下さい。体を横から見ると、胃は入口が低く、出口が高くなっています。そのため仰向けに寝ると、食へた物が食道のほうへ戻りやす

くなってしまうのです。

十分な休養でストレスを解消

胃に不調があるときは、消化の良いものを食へるなど、胃を休めることも大切ですが、精神的な休養も非常に大切。ストレスがあると、様々なホルモンが出たり自律神



を解消していきましよう。

マッサージや運動で胃を活発に

胃のあたりを優しくさすったり時計回りにマッサージして軽く刺激すると、胃の動きを活発にする効果があります。また、ストレッチしたり体操して体を動かすことも、胃へのよい刺激になります。日常的にできるだけ歩いたり、体を動かすことを心がけてください。

(出典… 沢井製薬(株)サイイ健康推進課)

キャンペーンのご案内

十一月二十一日〜

十二月二十日

ハーブ染めの詩
(二剤式天然白髪染)
10% off セール

髪と身体に優しい自然染毛料
髪にコシと艶が！



レピアミルト
(洗濯用石けん)
5% off セール

柔軟剤なしでもふわふわに仕上がります。縮みも少なく衣類にもやさしい

