

栄養管理室便り（平成27年1月発行 第9号）



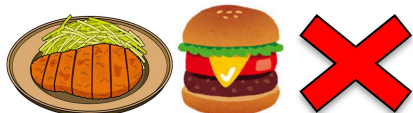
明けましておめでとうございます。皆さんは年末年始、どのように過ごされましたか？この時期はどうしても食生活が乱れてしまいがちですね。胃腸も疲れ気味ではないでしょうか？今回は無病息災を願って昔から日本に伝わる七草粥と消化の良い食事についてお話しします。



「セリ」「ナズナ」「ゴギョウ」「ハコベラ」「ホトケノザ」「スズナ」「スズシロ」と呪文のようにおぼえた方も多いのではないのでしょうか。普段はなかなか親しみのない七草ですが、「スズナ」は「かぶ」、「スズシロ」は「大根」の葉のことです。最近はスーパーでも「七草粥セット」として売られており、手軽に七草がそろいます。1月7日の七草粥で年末年始に悲鳴を上げている胃腸をやさしくいたわってあげる意味もあるようです。

食生活が乱れ「胃が重いなー」と感じた時は「七草粥」に限らず、消化の良い食事を心がけ、胃腸の元気を取り戻しましょう。消化の良い食事とは・・・

肉類などの脂っこい食材や、揚げ物など油を多く使う調理法を避けましょう。



繊維が多く硬い食材は細かく切ったり、いつもより長く火を通して柔らかくしましょう。



唾液にも消化作用があります。いつもより、ゆっくりよく噛んで食べるように心がけましょう。



だらだら食べていると、いつも胃が働いている状態になり、負担がかかります。食事時間を決めて規則正しい生活を送りましょう。



濃い味付けは胃を刺激してしまいます。薄味を心がけましょう。



規則正しい食生活で今年も一年、胃腸の健康を保ちましょう！！