

# 胃もたれ

4月といえば、イベントも多い月ですね。つい羽目をはずして食べすぎて胃もたれになる人も多いのではないのでしょうか。そんな時はこのページを読んでみてくださいね。（ほくとう）

## Q なんで胃もたれになるの？

消化の悪いものを食べたり、一度に多くのものを食べすぎてしまうと胃の運動機能が低下して消化が促進されにくくなります。すると、食べ物が胃の中に停滞し胃もたれになるのです。消化速度には個人差があり、胃もたれになりやすい人となりにくい人がいます。また単なる食べすぎからではなく、ストレスや病気から慢性的に胃もたれになる人もいます。

## Q 対処方法は？

市販の胃薬を飲んで、消化を促進しましょう。

でんぷんなどを消化するだけではなく、胃腸の調子を整える作用もある大根を食べることで効果を得られます。消化を助けるためにも、大根おろしが料理に添えられていたら積極的に食べましょう。

## Q 予防方法はあるの？

### ① 規則正しい食事

食事をとる時間が不規則だと胃を休める時間がありません。特に夜遅くに食事をとると、睡眠中に食べ物が停滞し、胃が荒れやすくなります。少なくとも睡眠前の2～3時間はできるだけ食事をとらないようにしましょう。

### ② よく噛んで食べる

よく噛まずに飲み込むように食べる早食いは、食べ物と一緒に空気も飲み込んでしまい、胃が必要以上に膨らみ、おなかが苦しくなることがあります。

すする食べ方も空気を飲み込んでしまうので、胃に負担がかかります。



### ③ 腹八分目を心掛ける

食べすぎて胃に食べ物がいっぱい詰まった状態になっても、胃は必要以上に膨らんでしまいます。胃で消化しきれずに小腸に送り出されてしまうと、消化がスムーズに行われません。自分の胃の限度を知ることが大切です。

## Q 胃もたれになりにくい食べ物は？

### 牛乳

胃に負担をかけず、胃液の酸性度を抑えるので胃壁の保護に役立ちます。少し温めて食事と食事の間にとると良いでしょう。



### 大豆製品

豆腐・納豆などの大豆製品は良質な植物性タンパク質を含んでおり、お腹にやさしい食べ物です。



同じ食材でも火を通して柔らかくした方が消化がしやすくなります。また、油で揚げるよりは煮る・蒸す・ゆでるといった調理方法の方が胃に負担をかけません。

## 胃もたれに効くツボ



ろうきゅう  
胃宮

手のひらの真ん中にあるツボ。4本の指を手の甲に添えて親指でツボをおさえます。

