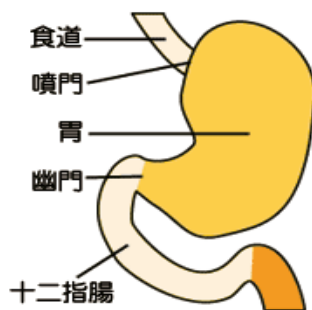


毎日まいにち暑い日が続きますね((+\_+))！熱中症になってないでしょうか？適度に水分を摂ったり、身体に熱をこもらせたりしないように熱中症対策を行って下さいね♪  
最近、朝から晩まで暑くて、寝苦しい夜も続いていますね。1日中、涼しいクーラーの中で過ごしたり、冷たいものを飲みすぎ、食べ過ぎている方はいらっしゃるいませんか？冷たいものの摂りすぎで「胃の調子が…」という状態になっている方もいらっしゃるかも知れません。夏はどうしても冷たいもので胃の働きが弱ってくる季節。今回はその「胃」についてです★

## ストレスに弱い胃

私たちの生活はストレスでいっぱいと言われています。中でも、今の暑い季節…。夏の高温多湿は人間が最も苦手な環境の一つだそうです。いずれも人間の「適応反応」で、胃は、一層の負担を受けることとなります。このような胃の不調が原因の一つとなって、「頭痛」、「下痢」、「便秘」などの「夏バテ」の症状が出てくるそうです。また、冷たいものの摂りすぎにより胃の働きが弱くなるので、そのようなことを防ぐには胃の働きを知っておくことが重要になってきます。



## 胃の働き

胃には、食物を体温に近い温度に調節し、次に塩酸やペプシンなどの胃液が殺菌し、タンパク質を消化するなどの働きがあります。食べ物が入ってから働きは次の通りです。



- ①ものを食べると噴門が広がり、食べ物が胃に入ります。食べ物によって刺激された胃は、胃液を分泌します。



- ②胃は、ぜんどう運動という波を打つような動きをしながら、食べ物と胃液を混ぜ合わせて消化します。



- ③消化されてドロドロになった食べ物は、少しずつ幽門から十二指腸へと運ばれていきます。

このような動きをしている胃ですが、この動きが低下することによって、胃の働きが弱くなりやすくなります(一一)

## 胃もたれを防ぐために…

### ★食生活

暴飲暴食を避け、1日3食を規則正しく食べることが大切です。空腹時間が長いと、胃酸が出続けて、胃の粘膜が荒れやすくなります。また、今の季節、冷たいものの摂りすぎに注意し、なるべく火を使った料理を食べ、身体や、胃を冷やしすぎないようにしましょう。

### ★気分転換

定期的に運動したり、趣味を楽しんだりして、気分転換を図り、ストレスをため込まないようにしましょう。

### ★禁煙

喫煙は胃の粘膜の血管を収縮させて、血流を低下させます。また、胃酸の分泌を増やすため、胃の粘膜を荒らす原因にもなります。

## 弱った胃をサポートする食材

弱った胃をサポートする食材の一つとして、今の時期に良く取れる「オクラ」を紹介します。オクラのネバネバ成分には胃の粘膜を守る働きがあります。オクラの特徴のネバネバはペクチンという食物繊維やムチンなどの成分です。ペクチンは水溶性の食物繊維で、整腸作用や、コレステロールの低下につながったり、血糖値の上昇を抑えるなどの効果があると言われています。ムチンは動物の体の様々な粘膜中にも含まれています。冷たいものを摂りすぎになりがちな暑い夏は、胃の働きも低下気味になるため、夏バテした胃をサポートする働きをしてくれるそうです。他にも、β-カロテンや葉酸などが多く、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルなども含まれており、夏にぴったりの食材となっています。ただし、オクラばかり食べていても夏バテを解消したり、胃の働きが良くなるということはありませんので、誤解のないように注意して下さいね！



暑い夏冷たいものの摂りすぎには注意して下さい。胃は年中働いているので、急に刺激を与えてしまうと、ビックリして調子が悪くなりやすくなります。夏バテを防ぐにはまず、胃に優しい生活を心がけていきましょう！！(\*^^)v

<http://www.recess.cx>  
Mail: [recess@ss.daa.jp](mailto:recess@ss.daa.jp)  
株式会社 リセス