



今月のトピックス ～食べ過ぎるとどうなる？～

年末年始は食べる機会が多く、普段気を付けていても食べすぎてしまうことがあるかもしれません。食べすぎた後、胃の痛みや胸やけが起こる方も多いのではないのでしょうか。胃は食べたものを一定時間溜め、消化しやすい形に変えて小腸に送りだします。食べすぎによる胃もたれ等の症状は食べ物が胃に滞留する時間が長いために起こります。

○食べ物が胃に留まる時間の目安(100gあたり)



通常、食べ物が胃の中に留まる時間は2～3時間ですが、揚げ物やケーキ、焼き肉などの脂っこいものは胃から排出されるまでに5～6時間かかることもあります。

ポイント

- ◎食べすぎは胃腸に大きな負担をかけるため腹8分目を意識しましょう。
- ◎なるべく消化のいいものを摂るようにし、柔らかく煮込むなど食べ方も工夫しましょう。
- ◎早食いをすると満腹感を得る前に食べすぎてしまうため、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ◎ストレスや不規則な生活は胃腸のはたらきを弱めやすいため規則正しい生活を心がけましょう。

IBDレシピ 【中華粥】

【材料】～4人分～

米	160g(1合)	鶏ガラスープの素	大さじ1
水	1500ml	塩	少々
貝柱(生)	60g(4個)	ごま油	小さじ1/2
※貝柱の缶詰でもできます		～飾り～	
料理酒	大さじ1	三つ葉	12g
		クコの実	2g

【作り方】

- ① 米を研ぎ、米と水を鍋に入れて30分程度吸水させる。
- ② クコの実はお湯に浸して戻す。三つ葉は3cm幅に切り、下茹でする。
- ③ 小鍋に水500mlを沸騰させ貝柱を入れる。料理酒を加えて貝柱に火が通ったら細かく裂き、茹で汁に漬ける。茹で汁は取っておく。
- ④ ①を強火で加熱し、沸騰したら弱火にして30分程度炊く。米が軟らかくなったら火を止める。
- ⑤ ④に茹でた貝柱と調味料、③の茹で汁を全て入れる。器に盛り三つ葉とクコの実を飾る。

お好みでネギソースやオイスターソースなどをトッピングするのもおすすめです！



【栄養価】 ～1人あたり～

エネルギー	:166kcal
たんぱく質	:5.2g
脂質	:0.9g
食物繊維	:0.3g
塩分	:1.0g

☆ネギソース～作りやすい分量～

【材料】長ネギ(小ネギでも可)	30g	【作り方】①長ネギはみじん切りにする。
しょうゆ・酢・砂糖	各大さじ1	②材料を全て小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。