

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

シニア研
共同事業

一般社団法人保険者機能を推進する会
シニアの健康研究会



おいしく食べるため



何とかしたい「胃の不調」

「食欲が出ない」「胃がもたれる」…この不調は年齢のせい？
他にもさまざまな要因が関わっているかもしれません。



自律神経の乱れ

室内外の温度差や体力低下などで自律神経が乱れると、消化機能が低下します。

胃腸の冷え、水分不足

冷たいものを一気に飲むと胃の機能低下の原因に。また、水分不足でも食欲不振などを起こします。

薬の副作用

薬の副作用で胃痛がしたり不快に感じることがあります。

具体的な対策は中面へ



疲れた胃を いたわり、整える



胃に優しい食事を意識



脂っこい食事やお酒、カフェインなどの刺激のあるものは控え、消化に良いメニューに。寝る直前の食事でも胃の負担になるのでやめましょう。

自律神経を整える



適度な運動は体を温め、自律神経の乱れを整えるのに有効です。ただし、運動後は冷たい飲み物を飲み過ぎないように注意を。睡眠不足は自律神経の乱れにつながるため、十分な睡眠を心掛けましょう。

体を冷やし過ぎない



熱中症予防には夏の冷房は欠かせませんが、入浴時はぬるめの湯船につかったり、食事に温かいメニューを取り入れるなど、体を冷やし過ぎない対策を。

必要であれば薬の相談を



薬を服用している人は、医師・薬剤師に症状を相談してみましょう。胃の症状自体を改善する薬や漢方などもあるので、併せて相談してみましょう。



+α 胃に負担をかけない 食材を取り入れる

消化に良い食材は胃の働きを助けてくれます。
蒸したりゆでたりする調理方法がお勧めです。

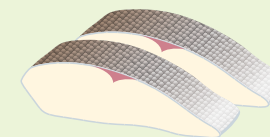
キャベツ

胃の粘膜を修復するビタミンUが豊富に含まれ、「天然の胃腸薬」ともいわれています。



白身魚

良質なたんぱく質を含みながら、脂肪分が少なく消化しやすい食材です。



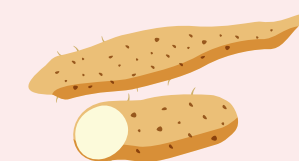
バナナ

消化酵素アミラーゼが消化吸収の効果を高めるほか、整腸作用も期待できます。



山いも

粘り成分に胃粘膜を保護する働きや消化を促す作用があるとされています。



※食材が偏らないように注意しましょう。

※激しい痛みがある、吐き気等で食事を取ることができない、症状が2週間以上にわたる場合などは医療機関を受診してください。

胃がん検診で 定期的にチェック

「胃の痛み・不快感、胸焼け、食欲不振」などは胃がんの代表的な症状もありますが、早期の胃がんは症状がほとんどなく、自覚症状があっても遅い場合も。

日本では50歳以上の人を対象に、2年に1回胃がん検診を受けることが推奨されています。症状がなくても、定期的な検査で体の状態をチェックしましょう。

ポイントを守って 食中毒予防！

予防ポイント

①買い物をするとき

- 生鮮食品は消費期限を確認
- 買ってすぐに冷凍庫・冷蔵庫へ



低温
保存



②調理をするとき

- 調理前や食材を扱った後は手を洗う
- 中心部まで十分加熱
(75℃で1分以上)
- 調理器具はよく洗浄する



加熱

③保存するとき

- 冷えやすいよう小さな容器で保存
- 冷蔵庫に詰め込み過ぎない
- お弁当等には水分の多いもの、生ものは控える



※臭いや色などに異常があったらすぐ処分
しましょう。万が一、食中毒が疑われる
ときは医療機関を受診してください。



Q&A



Q テイクアウトした料理は、加熱調理されていてもすぐに持ち帰って食べない
といけないのでしょうか。

A テイクアウトでも長時間の放置で食中毒のリスクが高まります。すぐに食べる
か早めに冷蔵庫に入れましょう。夏場は細菌が増えやすく特に注意が必要です。



Q 刺身を食べるとき、寄生虫アニサキスが心配ですが、わさびを付けていれば
大丈夫ですか。

A 料理で使う程度のしょうゆ、わさび、お酢などではアニサキスは死滅しません。
中心部まで十分に加熱調理するか完全に凍結させることが必要です。



Q 一度解凍した食品を食べ切ることができない場合、再び凍らせて保存してお
いても良いのでしょうか。

A 再冷凍は避けましょう。一度解凍したことで味や食感などの品質が落ちるだけ
でなく、細菌が増殖して食中毒の原因になります。

食中毒が疑われるときは医療機関へ

症状が出たら…

- 水分を取って脱水症状を防ぐ
- 市販薬の下痢止めは症状が悪化する
恐れがあるため服用しない
- なるべく早く医療機関を受診

こんなときは
救急車を！



- 嘔吐で水分が取れない
- 下痢や腹痛が悪化する
- 血便が出る
- 息苦しい、意識がもうろうとする
- 高熱が続く