

# たんぽぽ通信

2016  
January 

Vol. 76 2016年1月10日発行 あおぞら薬局 吉川店

## 弱った胃の養生法

忘年会新年会と宴会が続き、みなさんの胃は元気ですか？  
胃がもたれる、胸焼けがする、胃が痛い、食欲がない・・・  
こんな症状はありませんか？



食生活を見直してすっきりとした一年をスタートさせましょう。

胃がうまく働かないと、食べられないだけでなく、食べても消化できず  
栄養をきちんと摂れません。

今回はそんな弱った胃の養生法をご紹介します。



まずは、**胃を温めること**です。

冷たいものばかり口にしてしまうと消化活動は滞ります。  
温かいものを食べて、体の中から温めることで働きが活発に  
なります。

次に**胃のリセットをすること**です。

食べ過ぎた翌日は、半日から一日、水分のみで過ごし、胃を一度空っぽにし  
て、プチ断食をします。これは消化活動をいったん休ませ  
ることで自律神経の乱れをリセットし、本来の消化能力を  
取り戻すことができます。

断食はちょっと・・・という方は、消化を助ける食材を  
積極的に摂りましょう。



ここで胃に負担をかけないポイントを紹介します。

- ★塩分は控えめに
- ★食事は楽しく
- ★ながら食べはしない
- ★腹八分目
- ★ゆっくり時間をかけて、30回以上は噛む
- ★新鮮で清潔な食材を選ぶ

春の七草は、正月のご馳走で疲れた胃腸を癒すため、1月7日に  
食べる日本の行事食です。ここでご紹介します。

芹（セリ 熱をとる）

薺（なずな 浮腫みをとる）

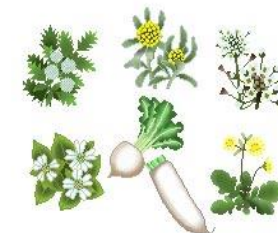
御形（ゴギョウ 咳を鎮め 痰を切る）

繁縷（はこべら 利尿作用）

仏の座（ほとけのざ 胃腸に良い）

菘（すずな カブ 解毒作用 消化不良に良い）

蘿蔔（すずしろ 大根）



邪気を払い、無病息災を祈るためのものであったようです。  
皆様もぜひ先人の知恵を生かしご養生ください。

## たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局に  
ご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

