








年末年始 胃腸のメンテナンス 胃腸にやさしい食事

年末年始、食生活は普段とは違って乱れがちになります。何かと忙しくてストレスがたまりやすく、胃や腸に負担がかかりやすい時期です。消化に良いものを選んで、胃腸をいたわりましょう。下表は、食べ物の胃内停留時間を示したものです。胃の中にある時間が短い食品ほど、胃への負担が少なくなります。これらの食品を使い、水分と一緒に加熱して消化をよくしましょう。三大栄養素で停留時間の短い順は、糖質→たんぱく質→脂質 の順です。

食べ物の胃内停留時間¹⁾

注) 停留時間には個人差がある

停留時間	食品 (100g)
2 時間以内	くず湯(200 ml)、だいこん、りんご、半熟卵など  
2.5 時間以内	白飯 (茶碗 1 杯)、牛乳 (200 ml)、じゃがいもなど
3 時間以内	うどん、みそ汁、かぼちゃ、煮魚 (かれいなど)、卵焼き  
3.5 時間以内	たけのこ、ピーナッツ、かまぼこ、昆布、固ゆで卵
4~5 時間	ステーキ、数の子、  天ぷら、ベーコンなど 
12 時間	バター (50g) 

避けたい食品²⁾

脂質の多い食品、食物繊維の多い食品、塩蔵品、冷たいもの、香辛料がきいたものなど

胃腸にやさしいレシピ紹介

～レンジで簡単！みぞれあんかけうどん～ 

<材料> (1 人分)
 ゆでうどん (冷凍) 1 玉
 [めんつゆ (3 倍濃縮) 40 cc
 水 200 cc
 大根おろし (4~5 cm) 150g
 [片栗粉 大さじ 2 (20g)
 水 大さじ 3 (45 cc)
 サラダチキン 40g
 温泉卵 1 個
 薬味ねぎ 小さじ 1 (2g)



<おすすめ POINT>

- ★大根おろしに含まれるアミラーゼ (ジアスターゼ) が消化をよくし、胃腸の働きを助けます。
- ★コンビニ食材で、手軽に電子レンジで作れます！

<作り方>

食器提供：株式会社おぎそ

- ①サラダチキンは、食べやすい大きさに切る。薬味ねぎは、小口切りにする。
- ②どんぶりに、ゆでうどん、水 (大さじ 1 分量外) を入れて 600w で 3 分加熱する。
- ③②へめんつゆ、水、大根おろし (少し残しておく)、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、さらに 600w6 分加熱する。残しておいた大根おろし、サラダチキン、温泉卵、薬味ねぎをのせる。

参考文献

- 1) 井上由香. 2023. 管理栄養士・栄養士必携 データ・資料集. 第一出版. 164.
- 2) 中東真紀. 2020. 胃・腸疾患. In : 江上いすず編, わかりやすい疾患別栄養ケア・マネジメント. 学建書院. 22-35.

文責 宮澤 洋子 (健康栄養学部)