

元気な胃で 食欲の秋を満喫しよう

さまざまな秋の味覚を味わうのは楽しいことですね。美味しいと感じながら食べるには、胃が元気であることが大切です。そこで今回は胃についてお話します。

胃のしくみと働き



胃は、空腹のときは細長くしぼんでいますが、食べ物が入ると1.5~2リットル位の量を貯蔵できる大きさに膨らみます。

胃に入った食物は、筋肉が伸び縮みする動き(ぜんどう運動)と胃液の作用で細かく消化されます。また、胃粘膜を粘液が被っており食物や胃酸による刺激から守っています。

加齢とともに粘液の分泌が少なくなってきました。さまざまな刺激を受けやすくなり、不快感を感じやすくなってきます。加齢以外にも不調を招く原因は食べ過ぎや飲み過ぎによる消化不良の他、生活習慣の乱れ、刺激物やアルコールの摂り過ぎ、ストレス等があげられます。



胃の調子が悪くなると・・・

- ✓ ムカムカする、胸やけする。
- ✓ キリキリと痛む。
- ✓ 食欲がなくなる。
- ✓ 吐き気がする。
- ✓ 頻繁にゲップが出る。



このような症状を感じている方は、早めに医療機関を受診しましょう。また、不調がなくても、健康診断などで、バリウム検査や内視鏡検査等を定期的にも受けることも大切です。



大切な胃を守るためのポイント



1 規則正しい食事をする

決まった時間に食事をすることで体内のリズムが整い、胃の調子も整いやすくなります。間食のし過ぎは、消化吸収力が低下し、胃もたれなどのトラブルを招きやすくなります。

2 食事はゆっくり、よく噛み、腹八分目で食べる

よく噛むことで、唾液が分泌され、食べ物が消化されやすくなります。

3 胃に負担をかけない食べ方を

暴飲暴食をしない。脂っこいものや刺激物、アルコールの量は控えめに。

4 生活習慣を整える

胃のはたらきは、自律神経によってコントロールされています。ストレス、寝不足等の不規則な生活によって自律神経が乱れると、胃トラブルを招きやすくなります。

生活習慣や食事のとり方を見直し

「実りの秋」「食欲の秋」を元気な胃で楽しく過ごしましょう♪



「つながる薬局」の登録者が **550名** を超えました

※2022年11月～2023年9月14日の累計

つながる薬局なら、
LINEで
処方せんが
送れます。

ひまわり薬局(酒田)



店舗が気に入る登録せまる

鶴岡ひまわり薬局



店舗が気に入る登録せまる

お薬の用意ができたからお知らせ



最寄りの薬局のQRコードを読み込んで
ご使用ください。
ご不明の場合はスタッフまでお問合せください。

「つながる薬局」で、薬局をもっと便利にご利用いただくことができます。

✓ 使い方は簡単、**3 Step!**

処方箋送信機能

どこの処方箋でも受付できます!
LINEホームより **Qつながる薬局** と検索!

Step 1

店舗を選ぶ

Step 2

受け取り希望日時を選ぶ

Step 3

処方せんの写真を送信
全体が写るように

お薬の用意が
できたらLINE
で通知が届き
ます。

薬局に着いたら、
処方せんの原本
を渡します。

お薬をお受け取
りいただけます。

※処方箋の有効期限は **発行日含め4日間** です

他にもある、
✓ **こんな便利機能!**



健康相談・服薬フォロー
薬剤師にLINEで相談!



お薬手帳
お薬履歴をデータで管理!

おいしく
手軽に
栄養サポート

メイバランスミニ

手軽に栄養補給したい時に



ココアがおいしい

コーヒー味
がお気に入り!

時間がない朝に

142円 (税込)

ヨーグルト味
が飲みやすい

食欲がない時に

わたしはバナナ味!

食事が偏りがちな時に

少量で高エネルギー

たんぱく質

食物繊維



エネルギー
ご飯約一杯分

(精白米 水稲めし 130g 弱)



たんぱく質
牛乳の1.7倍

(同量の普通牛乳と比較)



食物繊維
レタス約 3/4 個分

(1個あたり 可食部 300g として)

