

胃腸の日

12月11日は、1211 (胃にいい)と読む語呂合わせから、「胃腸の日」となりました。

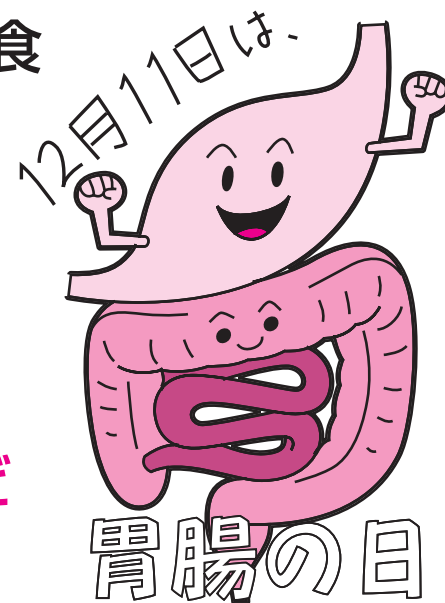
胃腸に優しい食生活をおくるためには、**香辛料などの刺激物をできるだけ控えて、魚・肉・牛乳・卵などの良質なたんぱく質を積極的にとるようにしましょう。たんぱく質は細胞の材料となり再生力が高まります。**

また、調理法にもポイントがあり、胃の中にいる時間が長い揚げ物・炒め物など油を使った料理よりも、**煮物・蒸し物・茹で物の料理のほうが良いとされています。**

これからの忘年会シーズンには、飲食の機会が増え、飲み過ぎ・食べ過ぎで胃腸に負担をかけやすくなります。胃腸のことも考え自分の適量をわきまえて楽しみましょう。

◆胃腸に優しい食べ物

- ・消化の促進・・・**納豆、山芋、かぶ、大根 など**
- ・胃粘膜保護・・・**キャベツ、牛乳、ほうれん草、れんこん など**
- ・胃粘膜保護と胃酸抑制・・・**ヨーグルト**



ウオクニ株式会社
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。