

# 胃腸を大切に

12月は忘年会やクリスマスなどイベントが多く食べ過ぎや飲み過ぎの機会が増え、さらに12月は師走と呼ばれるほど一年で一番忙しい時期で、普段の食生活も乱れがちです。胃腸のはたらきが悪くなると、消化吸収しにくくなるだけでなく、免疫機能の低下ももたらします。忙しい毎日でも実践できる胃腸にやさしいおすすめ食材をご紹介します。

## ●山いも（長いも）

山いものネバネバ成分には食物繊維の一種であるムチンという胃粘膜を守る成分が含まれています。消化酵素も豊富なので、胃腸での消化吸収を助けます。中医学では食欲不振や虚弱体質の人に漢方薬として使用するほど消化促進や滋養強壮効果が高い食品です。

胃が少し疲れたと感じるときは、すりおろした山芋を入れた味噌汁やとろろごはんがおすすめです。ムチンは熱に弱いので、あまり加熱しすぎない料理にしましょう。

