



胃 腸 病

季節の変わり目、胃腸病にもご注意を

★ 胃腸は元気のスタートライン

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節となりました。四季を通じて環境に変化があるように体調にも変化があります。夏の暑さを乗り越えた胃腸もそのひとつ。胃腸病を引き起こすおもな原因として季節の変化のほかにも不規則な生活、ストレス、喫煙などの生活習慣、過度の飲酒、脂肪の多い食事や食物繊維の不足などの食習慣が考えられます。また、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の場合、多くはヘリコバクター・ピロリ菌という細菌が関連し胃粘膜に悪い影響を与えます。

からだに栄養を取り入れ、その食べ物の消化吸収のスタートとなる胃腸は元気のスタートラインです。

*ヘリコバクター・ピロリ菌とは、胃の粘膜の表面に付着、あるいは細胞の中に入り込んで増殖し、胃粘膜に障害を与える細菌をいいます。

★ 注意したいおもな胃腸の病気

- **便秘・下痢**…繰り返すようならご注意を。トイレのあとの手洗いは十分に。
- **胃潰瘍・十二指腸潰瘍**…ヘリコバクター・ピロリ菌がかかわっていることが非常に多いので早めの検査をおすすめします。
- **慢性・急性胃炎**…ストレスからくることも。
- **過敏性腸症候群**…ストレス、生活の乱れが大きくかかわっています。
- **胃がん・大腸がん**…食事と悪性腫瘍の関係が高いことがわかっています。
- **逆流性食道炎**…初期症状では、むかむか感やのどのつかえ感があります。

そのほかにも胃腸に関する病気には、ご注意ください。

●どんな症状があるの?

便秘、下痢、腹痛、嘔吐、げっぷ、腹部膨満感、胸やけ、食欲不振など

★ 日常の予防と対策

胃液の分泌量を適度に抑え、粘膜を保護することが重要です。

- ◎ **ストレスをためない生活を!** 適度に気分転換をしましょう。
- ◎ **食事はきっちりとりましょう**
- ◎ **症状があるときは、胃に負担のかからない消化のよい食事をしましょう。**
- ◎ **刺激物の少ない食事を。**
- ◎ **毎日の適度な運動を習慣付けましょう。**
- ◎ **食事は、偏食せずよくかむ習慣とバランスよく組み合わせることが大切です。**

●食品で予防

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| ◇ 下痢・便秘、胃腸障害を改善する食品 | ビフィズス菌入りヨーグルト |
| ◇ 胃酸の分泌を抑えるビタミンUを含む食品 | キャベツ、アスパラガス、卵など |

検査も痛みを伴わないものや負担を最小限に考えられた検査など最新の技術も多く紹介されています。痛みや苦しみが進む前に積極的に検査を受けてください。

茶碗蒸し ～鶏皮の濃厚スープ入り～

一般の茶碗蒸しは、和風だしであっさりいただきますが、鶏皮にてスープ（出汁）をとることでしっかりとしたコクのある一品料理になります。



材 料 2人分

卵 2 個
薄口しょうゆ 大さじ 1/2
味りん 大さじ 1/2
塩 小さじ 2/3
鶏皮スープ 300 cc

むきえび大 2 尾
酒 少々

三つ葉 2 本

干しいたけ 2 枚
だし汁 50cc
砂糖 大さじ 1/2
味りん 大さじ 1/2
しょうゆ 大さじ 1

（鶏皮スープ）約 600cc 分の材料

鶏皮 150 g ～ 200 g
水 1000 cc

作り方

- ① 鶏の皮は、洗って 1000cc の水を入れた鍋に入れ中火で約 30 分、アクを取りながら煮詰め、粗熱をとっておく。
- ② むきえびは洗ってからしばらく酒につけて、ペーパータオルで水分をとっておく。
- ③ 干しいたけを戻して、石突を取る。
- ④ 熱しただし汁に戻したいたけを入れ、引き続き砂糖、味りん、しょうゆを入れて煮る。粗熱をとっておく。
- ⑤ 卵をボウルに割り入れ、泡立てないように溶き、①の鶏スープをゆっくり入れながら混ぜ合わせる。同時に薄口しょうゆ、味りん、塩を加えて混ぜ合わせておく。
- ⑥ ⑤の卵液を裏ごし器にてこし、むきえび、しいたけ、適度な長さに切ったみつばなどの具を入れた器に流し入れる。
- ⑦ 湯気の上上がった蒸し器に並べ入れ、強火で 4 分、弱火 6 分ほど蒸し、竹串で刺して透明のスープがあがってくればできあがり。

ワンポイント

- ① 水滴が落ちないように布きん、あるいは器にラップをしてから蒸しましょう。
- ② 蒸し時間は、器の大きさによっても変化しますのでご注意ください。