



胸 や け

～胸やけ・胃酸の逆流が気になる～

今年は、コロナ禍でいつもと違う年末年始を過ごされたことと思います。食に関しては、新年を迎える祝い料理などのごちそうを前につい、食べ過ぎてしまった方も多いはず。このような満腹感は幸せな気持ちになりますが、からだにとっては大きな負担になります。胃腸が弱ると免疫力、体力の低下にもつながります。コロナ禍に打ち勝つためには、自らからだを守れるよう健康的に過ごしたいと思います。今回は、胃腸に関わるサインについてご紹介します。

★ 食後の胸やけは危険なサイン

食後、みぞおち辺りの違和感や胃の不調を感じることはないでしょうか。胸やけは、みぞおち周辺の焼けつくような痛み、つかえなどの違和感をいい、「酸っぱいものが上がってくる」場合を含め逆流性食道炎の症状でもあります。

通常は、口から胃へ食べ物が送られる道（食道）は、強い胃酸から粘膜を守るため逆流しないようになっていますが、さまざまな原因で消化される途中の食べ物が逆流し、胃酸が食道粘膜を溶かすことにより炎症が起こります。

★ こんな症状はありませんか

下記の症状がみられる場合は、かかりつけ医に相談してみましょう。

- * 朝起きた時、口に苦みを感じる
- * 喉に違和感がある
- * 食事の途中ですぐに満腹になる
- * 声のかすれ
- * 前かがみになると胸やけ、胃酸が逆流する
- * げっぷが出やすい

★ 3つの注意点

● 姿勢に注意

前かがみの姿勢は、おなかが圧迫され胃酸の逆流を起こしやすくなります。例えば、食後の仮眠でデスクに顔を伏せる姿勢にはご注意ください。

● 早食い・食べ過ぎに注意

よく噛（か）まずに食べてしまう早食いは、胃に過剰な負担がかかり、胃酸が逆流しやすくなります。

● おなかへの圧迫感

女性の補正下着、コルセット、きつめのベルトなど腹部を圧迫、締めすぎる服装にはご注意ください。

このように食事だけでなく、日常生活において胃腸を守る習慣を身に付けて、ほんの少しの体の変化や危険サインを見逃さないようにしましょう。

てまり寿司



材 料 6 個分

ご飯 180 g
すし酢（市販） 大さじ 1
卵（薄焼き卵） 適量
油 適量

青じそ 1 枚
ラディッシュ（スライス） 10 g
ブロッコリーの芽 少々
きゅうりの皮 少々
ゆず皮 少々

お好みの刺身

いか 1 切れ
まぐろ 1 切れ
はまち 1 切れ
鯛 1 切れ
サーモン 1 切れ

作り方

- ① ご飯は硬めに炊いて、すし酢と合わせ、1個30gにとり分けておく。
- ② フライパンで薄焼き卵を焼き、花型に抜く。
- ③ 刺身は、厚みを均等になるように包丁で形を整える。
- ④ ラディッシュはスライスにしてキッチンペーパーで水気をきる（花びら用）。赤い皮は花型に抜く。きゅうりの皮を葉っぱ型に抜き、青じそは、1/4に切り、せん切りゆず、ブロッコリーシュプラウトを用意する。
- ⑤ 小鉢にラップを広げ、寿司ねた、すし飯の順に置き、茶巾絞りのように軽く絞り形を整える。
* 小鉢を活用すると、具とご飯が安定して包みやすくなります。
- ⑥ ラップを外して、お皿に盛り付ける。