

夏の弱った胃を改善する

(2006 年 7 月放映)

独協医科大学教授
医学博士 桑山 肇

胃は本来、丈夫なのに、夏の終わりに決まって弱くなる。

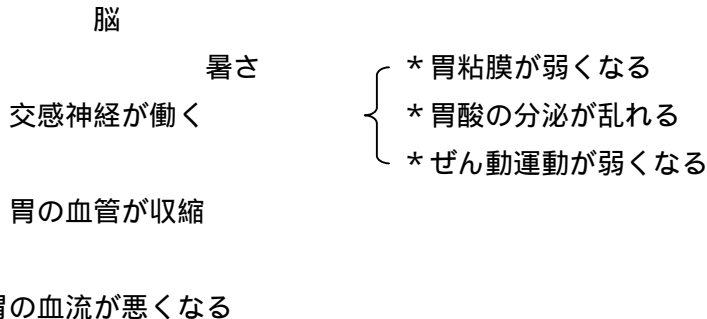
この時期よくある胃の症状：

- * 胃が重く感ずる
- * 酸っぱい液が良く出る
- * 時々痛みがある
- * 油っこいものが食べられない
- * あまりお腹がすかない
- * 朝起きたとき口臭がある

ひとつでも当てはまれば、胃に異常が起きている可能性あり。

9 月・10 月は胃の患者が急増する。

夏の胃の働きの図式



夏の弱った胃を回復させて食欲の秋に備える。

それには、

- 1 胃を守る-----胃粘膜を強くする。
- 2 消化を良くする-----胃液を正常に分泌させる。
- 3 胃の運動を高める-----ぜんどう運動を強化する。

1 胃を守る-----→胃粘膜を強くする

胃粘膜は、胃酸から身を守るために粘液を分泌している。

粘液の分泌量が減ると、胃潰瘍や胃ガンの原因となる。

胃の粘膜を修復するには、ビタミン U が効果的

ビタミン U が最も多く含まれる食物は、
キャベツ、ピ - マン、ブロッコリ -、ダイコン、トマト、アスパラガス、
等あるが、特に**ブロッコリ - が良い**。

食材のビタミン U 含有量 (100 g 中 μg)

ブロッコリ - : 590、アスパラ : 400、キャベツ : 350、大根 : 260、ピ - マン : 180

夏の弱った胃を回復

ブロッコリ - の胃粘膜を強くする効果を、更に高めるには :

電子レンジ 500W の場合 30 秒加熱する。**夕食に 50 g** 摂ると効果的
ブロッコリ - に水を振り、ラップする。

ビタミン類はすべて短時間でないと壊れてしまうので、短めに加熱する。

ビタミン U の働きについて :

胃の粘膜や胃の粘液を作っているのは胃粘膜細胞。胃粘膜細胞はどんどん新しいもの
ができ、健康であれば 3 日もすれば元に戻ってしまう。

ビタミン U が細胞分裂を活発にし、元に戻す。結果的には粘液も増やす。何故夕食時
に摂るのが良いかというと、胃酸そのものが強い消化作用があるので、夜の方が空腹にな
るとどうしても攻撃力が強くなるので、ディフェンスのほうも上げておく必要がる。

ブロッコリ - の胃粘膜を強くする効果を更に高めるには、ビタミン A と一緒に摂ると
効果的。ビタミン A を含むもの・・・ニンジン (電子レンジ処理)

ブロッコリ - とニンジンの温野菜サラダに、**マヨネ - ズ**を加えると効果的。

ビタミン E が加わり効果が良くなる。ビタミン A もビタミン U も、共に大切な胃
の粘膜を守る作用を持っている。

また、ビタミン E が胃の細胞の新陳代謝を良くする。胃粘膜の血流も良くする。

2 消化をよくする-----→胃酸を正常に分泌させる

胃酸の役割

- * 食べ物を消化する
- * 胃の内部を殺菌する

胃酸の分泌が減少すると、下痢・便秘や栄養障害の原因となる。

1 日の胃液分泌量・・・春・秋 : 2 リットル、 夏 : 1.4 リットル

胃酸を正常に分泌させるには、**コ - ヒ -**を入れた後、十分に香りをかいでから飲む
とさらに効果的。ただし、量は**食後に 1 杯**
カフェインが迷走神経を刺激し、胃酸を分泌させる。

注目情報：コ - ヒ - には**ピロリ菌の増殖を防ぎ**、胃潰瘍や胃ガンを予防する効果があることが判った。
(東海大医学部)

3 胃のぜんどう運動を強化する

ぜんどう運動の役割

- * 消化を助ける
- * 十二指腸に消化物を運ぶ

ぜんどう運動が弱っていると胃もたれ・食欲不振の原因となる。

ぜんどう運動を強化するには、足の**ツボ**を押すのが効果的

- イ 三里のツボを親指で5秒間押し、5秒間離す。
- ロ この刺激を10回繰り返す。食後に行うとより効果的である。