

# 住まいのかわら版

2014年02月号

＜発行＞  
**UDhome**  
UDホーム株式会社

## 胃のケアをして毎日健康に過ごしましょう！

私たちの元気を支える胃。だからこそ大切にしてお届けいたします。今回のテーマは「胃のケア」です。

みなさま、元気で過ごしていきましょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「胃のケア」です。

からだの健康に重要なカギを握る胃腸。なかでも胃は、食べ物を蓄え、栄養の消化・吸収してくれる大切な臓器です。そのケアを怠ると、栄養の消化・吸収が不十分になったり、肌荒れ、免疫力低下にもつながります。そこで、胃を健康に保つためのポイントをご紹介します。

### やっぱり良好の要は食事です！

食べ物を蓄え、消化してくれるのだから、なんといっても食事は大切です。肉や魚に野菜など、バランスのとれた食事を心がけるのはもちろんですが、「ちょっと不調かな？」と感じたり、「前日、飲み過ぎた！食べ過ぎた！」というときは刺激が



少なく、消化のいいものを食べて、胃を休ませてあげましょう。

たとえば、豆腐や脂身の少ない鶏胸肉などがおすすめです。また、夕食が遅くなってしまう場合は野菜スープなどを摂るといいでしょう。

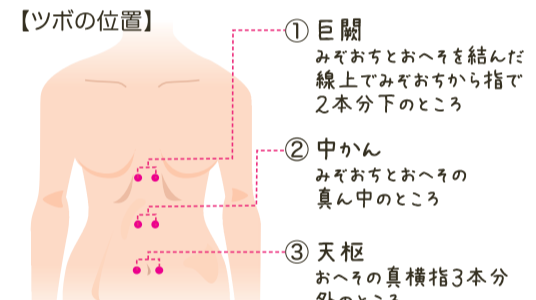
飲み物は、お茶はもちろん、ホットミルクやホットヨーグルトもおすすめです。季節に関係なく、水は常温か白湯だと刺激も少ないですよ。

胃の働きを助けてくれる食材は、胃壁の粘膜を丈夫にしてくれるビタミンUが含まれるキャベツ。また、大根も消化酵素のジアスターゼが含まれるので、消化を助けてくれます。また、胃酸の中和作用もあるので、げっぷや胸焼け、胃酸過多の改善も期待できます。

### マッサージやツボ押しで胃の機能をケア

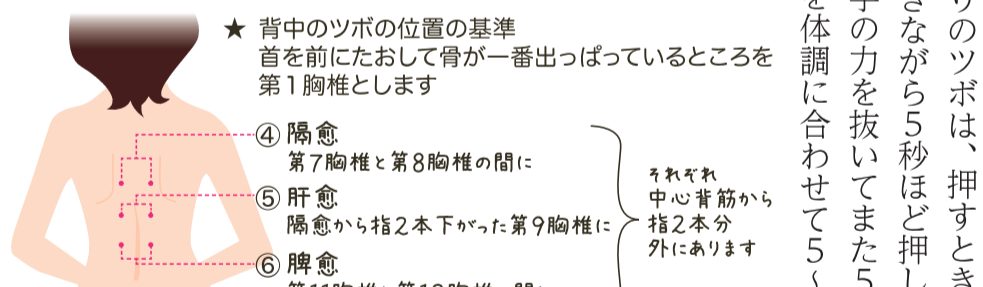
胃の働きを助ける別のアプローチとしてマッサージがあります。足を曲げて横になるか、椅子に座った状態で、肋骨の下に指4本を軽く当て、押しながら円を描くように軽くもみます。もむ際にはゆっくりと息を吐きましょう。また、ツボ押しもおすすめです。お腹周辺のツボだと次のようなところがあります。

「巨闕（こけつ）」（①）は、胃の不快感に効果的で、血行も良くしてくれます。「中かん」（②）は胃の働きを活発に。「天枢（てんすう）」（③）



は、消化の不調に良いと言われています。お腹周りのツボは、押すときに息を深く吐きながら5秒ほど押し続けてからパッと手の力を抜いてまた5秒。その動作を体調に合わせて5〜10回繰り返しましょう。

背中にあるツボだと、「膈愈（かくゆ）」（④）、「肝愈（かんゆ）」（⑤）、「脾愈（ひゆ）」（⑥）なら、胃の緊張をほぐしてくれます。家族に押してもらおうか、ひとりです場合は、テ



ニスボールを床に置いてその上に横になり、ツボを刺激しましょう。手でおすすめののが「合谷（ごうこく）」（⑦）。足だと「足三里（あしさんり）」（⑧）が。ともに、万能のツボとも言われ、胃の働きを良くしてくれる期待があるそうです。



頭の体操！間違いがしゲーム  
上下のイラストで違うところを箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



裏面にも役立つ情報が満載！