

## 食べ方のポイント&消化サポート

落ち着いて、よく噛んで食べる（早食いにならない） 20～25分

※噛む回数は数えない

規則正しい間隔で食べる

栄養素の消化・吸収・代謝は消化器の状態に依存しています。

特に、タンパク質・ミネラル類（鉄、亜鉛、Ca、Mg等）は、  
胃腸が丈夫でないと消化、吸収できません。質の良い食事を心掛けても、  
消化器を無視した食べ方は、無意味どころか、未消化のタンパク質が思  
わぬトラブルを招くこともあります。

自分の消化力を知ることは体調改善のポイントです。

### ■消化力チェック

- 1.ゲップ
- 2.膨満感
- 3.ガス
- 4.ゴロゴロ
- 5.下痢、便秘はないか？

※高FODOMAP食品



ピロリ感染のある方は除菌を行いましょう。または過去にピロリ感染があ  
った。胃薬を常用、逆流性食道炎等。このような方は下記の消化サポート  
法を取り入れてみましょう。

※ピロリ菌有無・胃酸分泌能の検査をおすすめします。

### ■消化サポート法

①食事にキャベツサラダまたは温野菜をオリーブオイル、なたね油、えごま  
油などを適量かけて、塩、酢で味付けして食べる。

スプラウト、大根、季節の野菜、ブロッコリー、カリフラワーアボカド、トマトを  
加えてもよい。よく噛んで食べる（膨満感、ガス、排便を確認）

## 季節の変化に寄り添う食べ方&生活

～春～

季節が変化するように  
私たちの消化力、体力も変化します  
旬のものを食べていれば、  
季節の変化に対応できます

季節の変化をちょっとだけ意識し

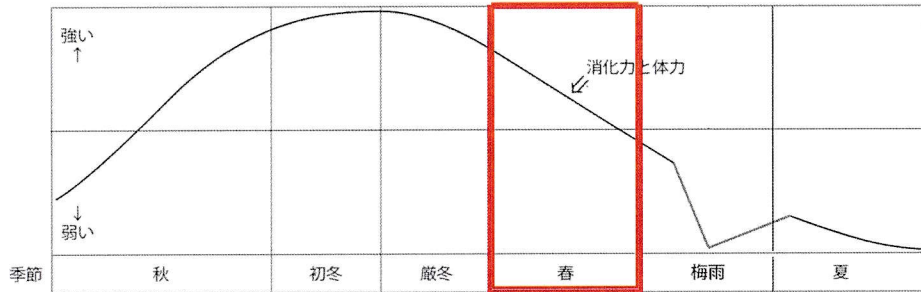
春の食べ方を生活に取り入れみましょう

春はダイエットの季節！

とても過ごしやすい季節。美しい春の自然に触れ、この季節を楽し  
みましょう。生活リズムが乱れるとアレルギー症状、鼻炎、喘  
息、皮膚トラブル、浮腫みが出やすい方もいます。気分が乗らな  
い、気持ちが上がらなくなることも出やすい季節でもあり、春の  
食べ方を取り入れながら、軽めに身体を動かし、生活習慣が乱  
れないようにしましょう。

株式会社 ケイショウカイ

## 季節と消化力・体力の変化



### ■季節の過ごし方 ~春~

春のはじまりは、日本の暦でいえば、節分の翌日(立春)の頃をさかいに、消化力・体力が落ちてくるため、食べる量を少しずつ減らし、春に備えましょう。

食事は適量がよく、塩辛いもの、酸っぱいもの、脂っこいもの、冷たいものは控えます。油を沢山使って調理するような揚げ物、チャンプルーも控えるとうよいです。

ヨーグルトなどの乳製品、ケーキ、アイス等の甘いもの、ナッツ類を食べ過ぎないようにしましょう。

オススメの食事は、温かい食事、苦味、渋味、辛味をもつ食材が最適です。この時期に出回る苦味のある季節の野菜を食べ、香辛料、薬味をうまく使うとうよいです。

玉ねぎ、ネギ類、キャベツ、ブロッコリー、小松菜などが良いです。

甘味では、蜂蜜がおすすめです。

冷たい水よりは熱いお湯が理想です。ショウガ湯もよいです。

**春は、自律神経が不安定になり易い季節です。自律神経の調整は睡眠でしか得ることができないため、起床&就寝のリズムが要となります。朝日を浴びることで、セロトニン合成が整い、良い睡眠へと繋がります。**

### ■春の食べ方&生活の注意事項

1. 食べ過ぎない(消化される分だけ適量食べる)
2. 揚げ物、油っこいものは控える(てんぷら・ちゃんぷるーは要注意)
3. 塩辛いものは控える
4. 冷たいものは控える(冷たい飲み物NG)
5. 乳製品(ヨーグルト、ミルク)は控える
6. 甘い物は控える(アイス、ケーキなど)
7. ナッツ類は控える
8. 軽い運動を取り入れ、昼寝は禁忌
9. 睡眠を確保する(23時までには就寝し、6時には起床する)

### ■春のおすすめの食べ方

1. 温かい食事
2. 苦味、渋味、辛味をもつ食材(玉ねぎ、ネギ類、キャベツ、ブロッコリー、小松菜、にが菜、ヨモギ、)
3. 香辛料・薬味を取り入れる(ウコン・ショウガ、ピッパーズ、クミン、ワサビ、からし)
4. 油脂ならオリーブオイル、なたね油が最適 Gheeも適量なら良い
5. 甘味ならはちみつ

### ■おすすめの食材-はちみつ

古くから世界中でケガや火傷の塗り薬として、また目薬として用いられてきた「はちみつ」。アーユルヴェーダでは、「痩せ薬」として有名。カパを抑える働きがあるためダイエットに最適な食品であり、カパが悪化する春に最適な食品と説明しています。甘味は強いですが、比較的lowカロリー。傷を治す力が強いので、炎症や潰瘍にも効果があると言われています。

#### ⇒食べ方

春は、朝(起床時)・夜(就寝前)に大きじ1杯程度を摂取すると良い。温かい飲み物、料理には使わない事(変性するため)