

健 康  
読 本

# ひのいた

日野市民の健康を応援する情報誌

令和2(2020)年2月15日号

Vol.10

聞け！消化器の声  
～その栄養ちゃんと吸収してる？～



日野市健康課  
公認キャラクター  
「ひのった」

ミッション！

- |            |   |                |
|------------|---|----------------|
| ●消化の謎を解明せよ | 2 | 日野市の皆さんに聞きました  |
| ●調査隊 活動記録  | 4 | ●消化についてのインタビュー |
|            |   | 6              |
|            |   | 8              |

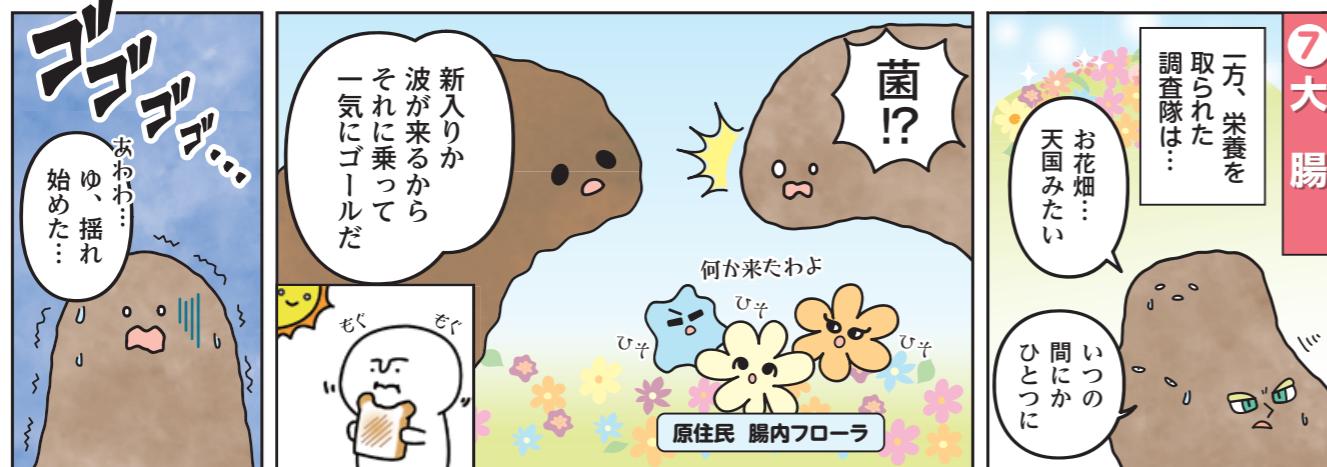
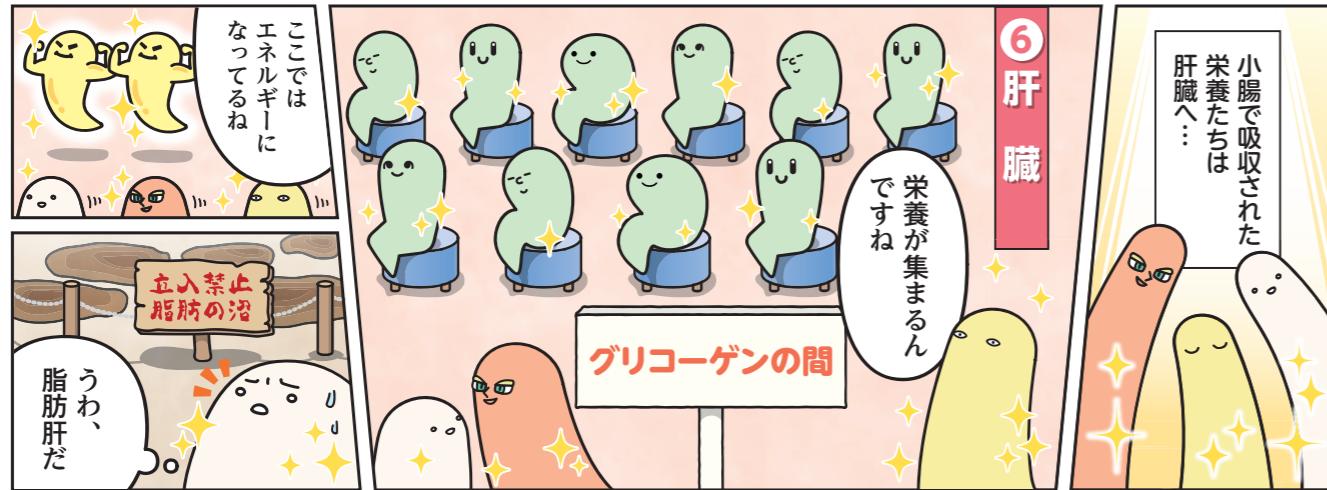
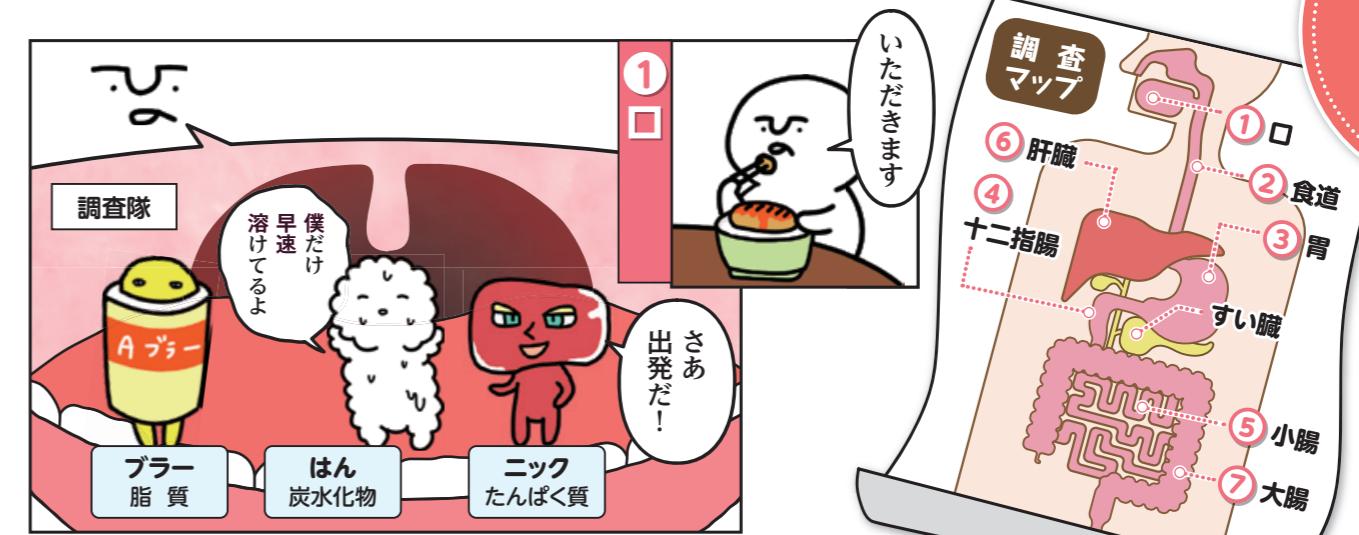
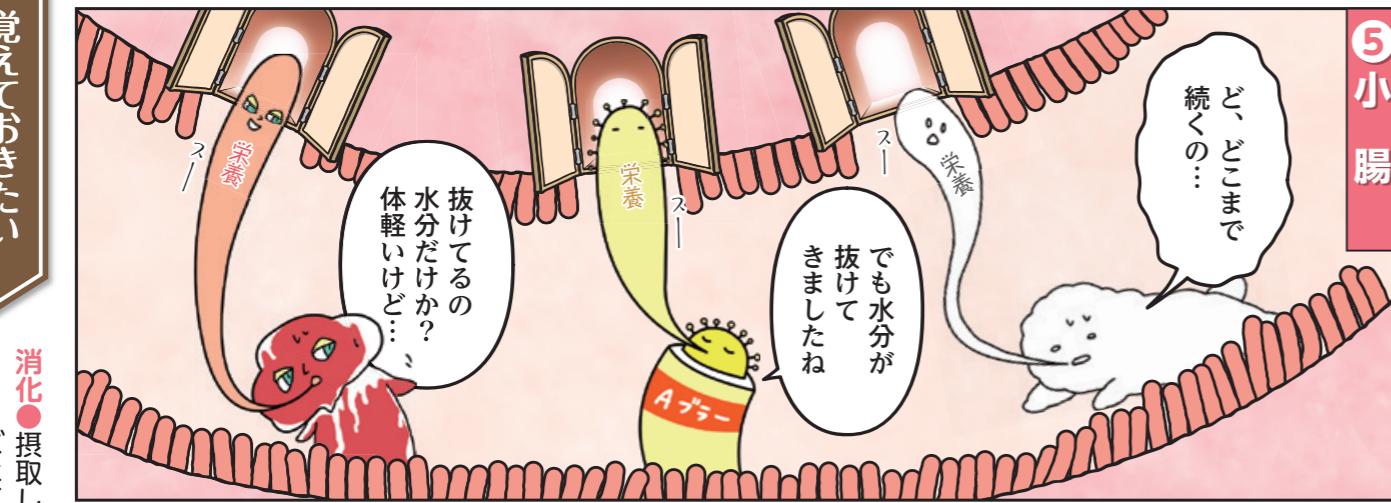
●今夜は 消化器ほっこり鍋

# ミッショーン! 消化の謎を解明せよ

生きるために食べ物を食べなければならない。しかし、なぜ食べ物を食べると何があるのか…。謎を解明するために、調査隊は「ひのつた」のお口へと向かった。

## 覚えておきたい 基本用語

- 消化** ● 摂取した栄養素を腸管から吸収するために分解すること。
- 代謝** ● 消化で分解された栄養素を主に十二指腸と小腸から体に取り入れること。
- ごとに分解できる栄養素が異なる。





# 消化についてのインフォグラフィック

消化の仕組みが分かたどりで、日野市の皆さんに消化について普段感じていることを伺つてみました。消化に関する悩みや疑問には、年代ごとに傾向があるようです。各年代の方の質問に、ひとつづつお答えします！

**Q 空腹や、満腹の時におなかが痛むのはなぜ？**

天野さん（50代）●ごはんはしっかり食べる方

**A 食事前後の腹痛は、消化管内で何か起きているのかも**

満腹時に痛む場合、刺激物やストレスなどで胃の内壁が傷ついている可能性があります。逆に、空腹時に痛む場合は、すい液などの分泌が不十分で、強い酸性の消化物で十二指腸が傷ついている可能性があります。いずれもストレスを減らし、喫煙や暴飲暴食をやめ、食べるときはよくかんで胃腸の負担を軽減することが大切です。急激な強い痛みは、潰瘍などが悪化している場合もあるので注意が必要です。

**Q 食物繊維の効果ってどうなのかしら？**

高木さん（70代）●健康づくり推進員として活動中。  
色々な野菜を取るようにしている

**A 食物繊維には、水溶性と不溶性の2種類があります**

不溶性の食物繊維は腸で膨らんで便通を促進し、水溶性の食物繊維は便を柔らかくします。不溶性食物繊維を取り過ぎると便が出にくくなる場合があるので、バランス良い摂取がおすすめです。また、便秘対策には水分を取ることも大切です。年を重ねるごとに喉の渇きを感じにくくなり、水分を取り忘れてしまうので、積極的に水やお茶を飲みましょう。

**投票結果発表 気遣っている消化器1位は「胃」でした！**

インタビューと一緒に、気遣っている消化器のアンケートを行いました。第1位に輝いたのは、胃。ストレスなどの影響を受けやすく、特に若い世代から不調を訴える声が聞かれました。

飲酒の機会がある若い世代や中年世代の男性では、肝臓を気にしている人も多く、脂肪肝などの問題を抱えていることも。ただし、病気の予防については、消化器の調子や年代にかかわらず「腸に良いヨーグルトを食べる」などの手軽な方法が好まれるようです。

若い世代では不調がなくとも消化器全体を気遣っていて、年齢を重ねるにつれて具体的な不調やがんなどを気にかける人が増えてきました。日野市の皆さん、自分の消化器のことをしっかりと気にかけているようですね！

**A 赤ちゃんは食べる機能が未熟なので、消化しやすい離乳食が必要**

赤ちゃんは、離乳食を通してかむことや飲み込む能力を獲得します。消化酵素の分泌や消化機能の発達も促進されます。1歳未満は腸内環境も整っておらず、細菌に対する抵抗力が低いため、ハチミツを含む食品は与えないようにしましょう。

**Q 夜食をついつい取ってしまうんだけど、食べてから寝るまで何時間おいたらいいの？**

大熊さん（20代）●保育士。  
飲み会と食べることが大好き

**A 食べ物が消化される3時間以上をおすすめします**

睡眠時は消化機能が低下するため、胃の中に食べ物が残っていると、睡眠の質の低下や、翌朝の胃もたれにつながります。そのため、夜食はおにぎりやスープのような消化に良いものを食べるか、夕食を2回に分けて1回分の食事を軽めにするなど胃腸に負担をかけない工夫をしましょう。

**Q 二日酔いの予防に何かいい方法はない？**

笹原さん（30代）  
●次の日にお酒が残るようになった

**A 飲酒をするときは、食べ物や水と一緒に取るようにしましょう**

二日酔いの原因は主に酒の飲み過ぎですが、さまざまな要因が関わっており、詳しいメカニズムは明らかになつていません。ですが、空腹時の飲酒は、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いなどの原因になることがあります。食事を取ることや、水と一緒に飲むことで、アルコールの濃度を下げ、飲酒量自体も減らすことができるため効果的でしょう。

7 健康読本 ひのイキ Vol.10 開 健康課 (042-581-4111)

健康読本 ひのイキ 2.2.15号 6

今夜は

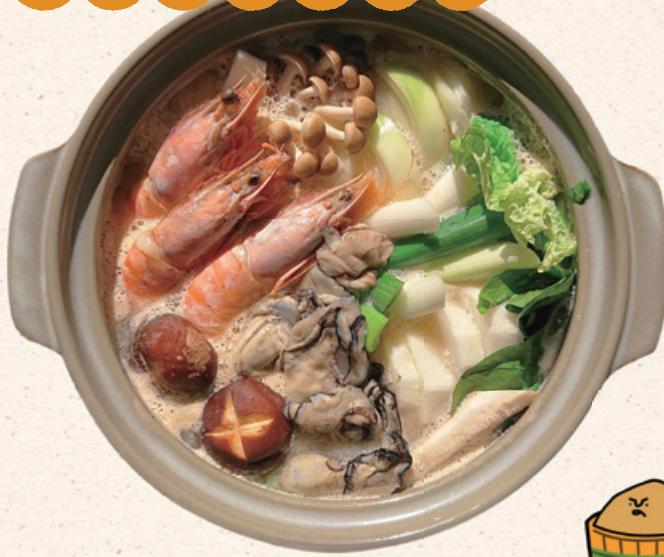
# 消化器ほっこり鍋

寒い季節に欠かせない鍋料理。食材を煮込むだけでおいしく食べられます。消化を助けてくれる食材を入れて、働きづめの消化器をいたわってあげるのはいかが?

おのれの内臓を  
いたわるのじゃよ



## 白みそ酒かす鍋



### 【スープ(4人前)】

- だし汁 ..... 6カップ
- 酒かす ..... 60g  
(好みで)
- 白みそ ..... 80g
- 薄口しょうゆ ..... 小さじ1

### この鍋のポイント

酒かすは体を温める効果があります。  
白みそは他のみそに比べ塩分量が少なめです。



## トマトチーズ鍋



### 【スープ(4人前)】

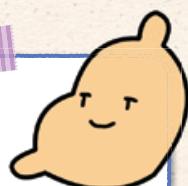
- 水 ..... 4カップ
- トマト缶 ..... 1缶
- コンソメ ..... 大さじ2
- こしょう ..... 少々
- ニンニク ..... 適量(好みで)
- チーズ ..... 好みで

### この鍋のポイント

トマトのリコピンには抗酸化作用があり、加熱すると吸収力が高まります。  
チーズには、たんぱく質とカルシウムが豊富です。



## 胃ほっこり



年末年始でストレスのたまたま胃にいやしの食材

### 大根

消化酵素の「ジアスターーゼ」が腸の動きを助けて消化不良や胃もたれを防止します。

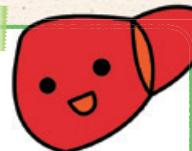
### ジャガイモ

イモ類の中では消化が良いので、ストレスなどで弱った胃にも優しい食材です。

### 鶏肉

牛肉や豚肉などよりも脂質が少ないため、肉類では比較的消化しやすいです。

## 肝臓げんき



年中お疲れの肝臓にパワー注入食材

### イカ

アミノ酸の一種である「タウリン」には、肝臓の動きを高める効果があります。

### 力ギ

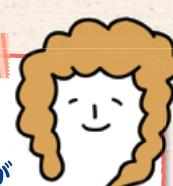
肝臓に蓄えられる「グリコーゲン」には、肝臓の機能そのものを活性化させる効果もあります。

### エビ

エビの色素の「アスタキサンチン」には強い抗酸化作用<sup>\*</sup>があり、肝機能の動きを向上させます。

\*抗酸化作用：有害な活性酸素を除去する働き

## 腸すっきり



冬の運動不足で動きがにぶりがちの腸に大掃除食材。よくかんで食べよう!

### ゴボウ

不溶性食物繊維だけでなく水溶性食物繊維も含まれており、腸の掃除に効果的です。

### レンコン

食物繊維が腸を刺激し整腸作用があります。

記事の初出時、レンコンの成分をムチンと記述しましたが、科学的知見から誤りがあったため削除しました。

### キノコ

エリンギ、マイタケ、エノキタケ…キノコはどれも食物繊維が豊富で、腸をすっきりさせます。