

今回のテーマ

胃について

人生100年時代。生きることは食べるということ、食べるためには歯はもちろんのこと胃や大腸などの臓器が上手く機能しなければ食べることが難しくなってきます。胃は食べたものを貯めたり、消化し全身に栄養を届けるだけでなく、食欲増進ホルモン「グレリン」と食欲抑制ホルモン「レプチン」を分泌して食欲をコントロールする役割もあります。今回は胃について取り上げていきます。

胃の不調

出すぎる胃酸やストレスにより不調をきたします。胃の働きも全身の健康に繋がっているのです。胃の不調が改善すると食事を美味しく食べることができます。胃そのものは年を取ることはなく、医師でも胃粘膜の画像をみてそれが20代なのか80代なのかわからないそうです。胃粘膜に変化を及ぼすのがピロリ菌で、子どもの頃に口から感染したと考えられています。ピロリ菌による慢性胃炎の状態が続いたり、食塩の摂り過ぎなどが胃粘膜を荒らし、胃癌のリスクが高まります。

胃を活性化させるためには

- ①朝食を食べる。朝食を食べることで胃が動き出し、1日のリズムを作っていくきっかけの一つになります。ある研究では、朝食を食べない人に胃の調子が悪い人が圧倒的に多くいるようです。
- ②よく噛む。唾液には炭水化物を消化する酵素が含まれるため、口の中でも消化は始まります。消化が始まった食べ物を胃に送ることで、胃の負担が減ります。

Food & Cook 食材と調理

味の種類には、甘み、酸味、塩味、苦味、うま味の5つが基本味としてあります。その中のうま味は海外でもUMAMIと呼ばれ世界共通言語になっています。三大うま味成分はグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸があり、これらのうま味成分を含む食材をかけ合わせて使用すると、単体で食べるよりもうま味がアップします。これをうま味の相乗効果といいます。

グルタミン酸・・・昆布、醤油、味噌、チーズ、白菜、トマト、アスパラ、ブロッコリー、玉ねぎなど野菜類など
イノシン・・・鰹節、煮干し、肉類など
グアニル酸・・・干し椎茸など

昆布だし×鰹だし→味噌汁(グルタミン酸×イノシン酸)
キャベツなど野菜×牛肉→ポトフ(グルタミン酸×グアニル酸)など様々な料理に水の代わりに「だし」を活用することで、うま味の相乗効果が狙え、減塩にも繋がります。うま味の相乗効果を意識して、さらに料理を美味しくしていきます。

一口につき30回噛むようにしましょう。食後の胸やけや胃もたれも軽減されます。

③腹八分を心がける。食べ過ぎると胃酸が食道へ逆流しやすくなり、また胃の運動が抑えられ、胃の中に食べ物残り、胃もたれが強くなります。胃があまり丈夫でないと感じる方は腹八分を意識しましょう。

④一食の量を減らしてみる。胃もたれや胃痛、胃が張った状態が続くように食べられないときは、普段の食事量を分割して1日6食などにすると良いでしょう。ただし夕食は寝る3時間前に済ませましょう。

⑤肩を温める。腹巻きなどで外から温め、温かい飲物や食べ物で中から温めると胃の働きがよくなります。夏場に胃の不調が起きやすいのは冷たいものを食べたり、室内のエアコンなどによる寒暖差や、水分の摂り過ぎが挙げられます。

別腹とは

食事を満腹に食べても、デザートなど他に食べたいものを見つけると、お腹がいっぱいだったはずなのに食べたい欲求に駆られることはありませんか。食べたいものを見つけると胃の運動機能が活発になり、胃に残っていた内容物は小腸に送られ、胃の上部にスペースができ、別腹が出現します。食べたい欲求を抑えるのは難しいので、食後好物が目に入らないように工夫することが最も効果的な抑制法になるかもしれません。

来月号より担当が変わります。皆さんの健康に役だったでしょうか。一年間ありがとうございました。

毎月のおいしいひととき

今回は、数年前のパン作りブームの時によく作っていたクリームチーズとオレンジピールのパンです。これはパン教室の先生が美味しかったパンを再現したというレシピを教えてくださいました。ポイントはアクセントにブラックペッパーを入れており、なんだかおしゃやかな感じが気に入りました。今回久々に作ってみました、美味しく出来上がりました。

ただ新しく購入したオーブンレンジをまだ使いこなせてなく、焼き色が濃くなってしまいました。これまでも料理好きの方に見せるのが恥ずかしい出来映えでしたが、最後までお付き合いいただきありがとうございました。

