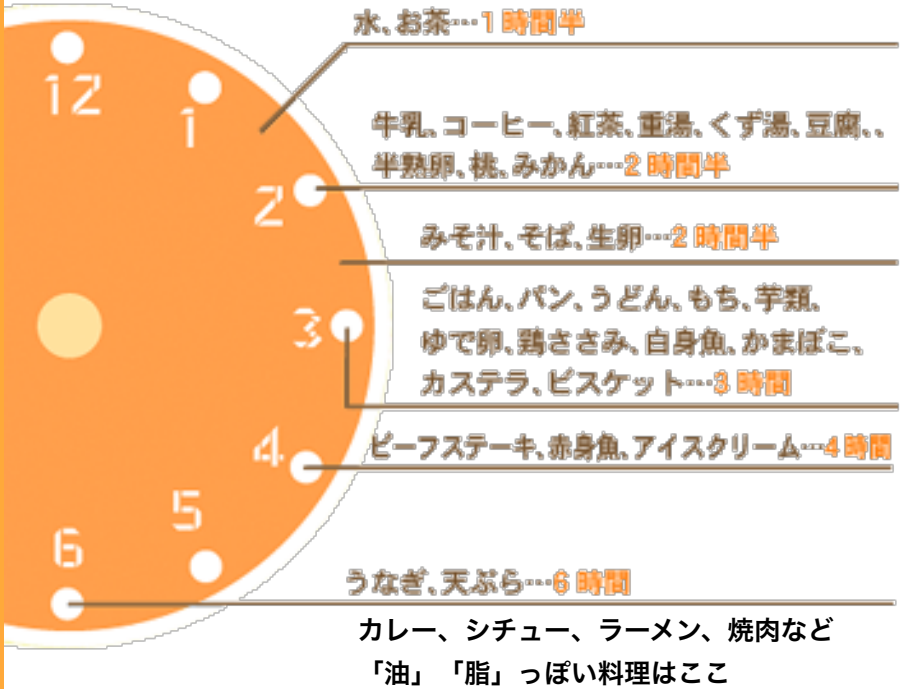


# KENKO TIP FOR FAMILY



## 消化時間を意識しよう！

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医 佐野 秀典

クリスマスから年末年始、中華圏の方々は春節、終わるとバレンタイン、ホワイトデー。新年度4月に異動があれば歓送迎会。長い人では12月末からGW前位までずっとイベント続き。胃腸も忙しいシーズンが始まりました。

この時期、ご家族の健康管理は「消化時間」を意識してあげてください。

上の図は、食べ物ごとの「胃の中で消化にかかる時間」を示しています。消化の良いものがどういふものか、奥様方はだいたい想像がつくと思いますが、どのくらい消化に時間がかかるかはあまり意識されることがないと思います。

胃の中で早いもので1時間ですが、「油」で調理した料理や「脂」が多い料理は、胃内の消化時間が長く、なんと6時間もかかるのです。脂の少

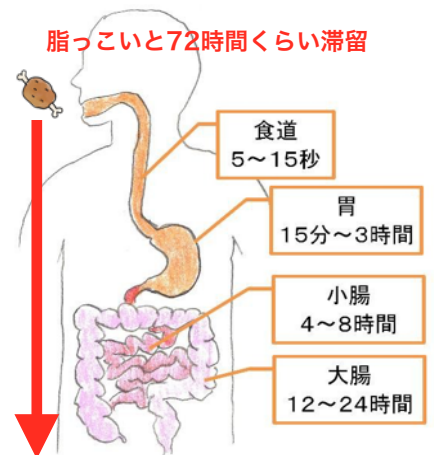
ないステーキはその半分でも、カルビなど脂っぽい肉になればその倍の時間。また、胃で消化されてからも、腸を通過して吸収、排出されますから、その時間を考慮すると、短くて半日、通常1.5から2日、長ければ3日、便秘体質だとそれ以上、食べたものが体の中に残っていることとなります。

たっぷり食べる日は、朝と昼はジュースかおにぎり一個などごくごく軽く抑えて。ご馳走の消化のために胃を整え準備しておきましょう。

たっぷり食べる日は、いつも以上にゆっくりと、それから笑顔で。これだけでも胃液がしっかり分泌されます。食後はせめて半日くらい食べ物を入れずに胃を落ち着けてあげてください。3食ガッツリ食べると、胃腸の働きが追いつ

きません。ご馳走が連続する場合、4日は連続しないように注意。1日の食事量が通常の2倍以上になる日を3日以上続けないということです。胃腸の残業、過重労働を避けてあげてくださいね。

家族がゆっくり過ごせる時期、消化時間を意識して、楽しく美味しく、食事時間をマネジメントしてください。



各臓器の通過時間を合計すると早くも1日以上