

Samma Cafe!

Vol.06 胃腸のフチョウを変えるには？

ついに、5月へ突入です！5月は春の陽気が心地よく、気持ち的にもゆとりが出てくる季節。そんな今月のテーマは「胃腸の健康」です。日本人は胃腸が弱い、とよく言われますが、胃腸の不調に悩む方は確かに多いように感じます。胃もたれや、便秘、ストレスによる胃痛、などなど・・・今回は、そんな日常生活における胃腸のお悩みを解決していきましょう。

1. 漢方から見た胃腸のはたらき

胃腸は、漢方では「脾」と呼ばれます。漢方では西洋医学における胃腸の捉え方と異なるので、ここでは漢方的な側面からそのはたらきを見ていきましょう。

「脾」の主な働きは、飲食物から栄養を取り込み、消化し、全身に運ぶことです。そのため、胃腸（脾）の働きが弱まると、カラダに栄養を取り込めなくなってしまいます。栄養は人が生きるためのエネルギーをつくる材料なので、脾に不調が起こると根本的なエネルギーの生産ができなくなってしまいます。つまり、どんなに栄養たっぷりの食事を摂っても、効果の高いサプリメントや漢方を摂取しても、脾がはたらかないと意味がないのです！このため、胃腸のケアは健康になるために一番大切なステップだと考えます。

また脾に不調が起こると、栄養が取り込めないことによる「エネルギー不足＝気の不足」に陥ります。すると、カラダ中の元気がなくなり、体力や免疫力の低下、やる気・気力の低下に繋がります。全身の血や水を巡らせる力もなくなるので、カラダが重く感じることも。

このような理由から、脾の不調はさまざまな病気に繋がりがやすくなります。ココロとカラダを毎日健康に保つには「脾のケア」が必要不可欠なのです。

2. 日々の生活でカンタン「脾の養生」

胃腸の健康は、ココロとカラダの健康。果たしてその方法とは？

胃腸の不調を改善するためには、第一にその原因を取り除くことが大切です。とは言っても原因は人によって多岐に渡るので、まずは「胃腸を休めること」を行ってみてください。胃腸（脾）のはたらきが弱い体質のことを漢方では「脾虚（ひきよ）」といいます。この体質の場合、食事をしっかり摂ってしまうのは逆効果になることがあります。たくさん食べることによって胃腸に負担がかかり、消化吸収力が更に落ちてしまうという悪循環に。この場合は、思い切ってプチ断食してしまうのも一つの手です。1週間程夕食を抜いてみたり、フルーツだけにしてみたり、週末など何も食べない日を作ってみたり・・・ご自身に合ったやり方を試してみると良いでしょう。

そして日々の生活においては、しっかりと睡眠を取り、疲れを貯めないこと。疲れたらちゃんと休むことで「気」を養うことができます。そして、ストレスを貯めないようにすることも大切。脾は「思う」という感情と結びついていると言われており、思い悩んだり、深く考えすぎると胃腸を傷めてしまうのです。

ちょっと、漢方の豆知識。

味	作用	働き	過食すると
酸味	収斂・固澀 しめりた・こしゅう 下痢や汗、尿を止める。 精神の緊張を和らげる。	脾の働きを促進 ⇒ 消化を助ける。	食欲が落ちる。 体が硬くなる。
苦味	燥湿・瀉下 そうしつ・しゃげ 解熱作用、湿を除く。	脾の働きを促進 ⇒ 血液を全身に送り出す。	肌が乾燥する。 冷えやすくなる。
甘味	補養・緩和 じょう・かんわ 食欲増進、痙攣の改善。 解毒作用。	脾の働きを促進 ⇒ 消化吸収。 不要物の排出。	骨が弱くなる。 抜け毛が多くなる。
辛味	燥湿発散・行気 そうしつはつぱん・こうき 気の通りを促し、 機能を促進、発汗作用。	脾の働きを促進 ⇒ 呼吸。 全身の水分調節。	興奮する。 冷えやすくなる。
鹹味	軟堅・散結・瀉下 なんけん・さんけつ・しゃげ 塊を軟らかくする。 便秘や腫れ物を改善。	脾の働きを促進 ⇒ 水分の代謝と貯蔵。	血がドロドロになり、 血圧が上がる。

漢方では「五味」といって、臓器の不調や季節に対応した味の働きがあります。例えば、【脾】は「甘味」と対応しています。これは、脾が不調のときに食べると相性の良い味を示しており、これを食べることで脾（胃腸）の健康を改善します。甘味は食欲増進や滋養作用、解毒作用、痛みをとるなどの効果も。

一つ気をつけたいのが、ここでいう「甘味」は砂糖や甘味料のことではなく、自然な甘味、噛めば噛むほど甘味が出てくるもののことを指します。

毎日バランスのとれた食事を摂ることはもちろん大切だけど、日々の体調に合わせて「味」を意識するとより健康効果が上がります！

下記の食材を参考にして、自分のカラダと向き合ってみてくださいね。

◆「五味」の食材リスト◆

- 酸味：梅、トマト、苺、酢、桃、レモン
- 苦味：苦瓜、ウド、菊花、ドクダミ、緑茶
- 甘味：はちみつ、玄米、大豆、かぼちゃ、とうもろこし、棗
- 辛味：ねぎ、生姜、にんにく、しそ、大根、シナモン
- 鹹味：魚介類、海藻類

今月のサンマカフェセレクション！



サンマカフェのInstagram (@samma_cafe)でも紹介しているこちらの生はちみつ。こちらは「アジアのスイス」と呼ばれるキルギスの高山で採れた珍しいはちみつです。

一番の特徴は、色白でクリーミーな食感。100%天然のはちみつから徹底的に不純物を除去し、結晶を小さくしたことからこのような滑らかさが得られました。

他にはない風味と、優しい味がココロとカラダを元気にしてくれます。ぜひ、お試しください！

【エスパーセットハニー 120g】

1600円(税込)

これから梅雨の時期に向けて、徐々に気温と湿度が上がってきます。まさに胃腸にとっては一番負担がかかりやすい季節。なるべく生ものや冷たい飲み物を避け、温かい飲み物や消化に優しいものを食べるよう心がけてみてください。自然な「甘味」のある食材もおすすめですよ。

3. はちみつと胃腸のオイシイ関係

はちみつは糖分がたっぷりだから、胃腸に悪い！と思っている方、いませんか？胃腸に不調を抱える人ほど、必読です。

薬局でも大人気の生はちみつ。以前もお伝えしたように、はちみつには何千年もの歴史があり、食用だけでなく薬としても使用されていました。そんなはちみつの、砂糖との違いは「胃腸への負担」です。砂糖の主成分は果糖とブドウ糖が結合している二糖類のため、エネルギーとして使われるためには、ビタミンB1やカルシウムを使ってブドウ糖と果糖に分解したあとに消化されます。はちみつの場合、主成分は果糖とブドウ糖で、どちらもこれ以上分解する必要のない単糖類のため、即エネルギーとして使われます。そのため胃や腸に負担がかかりにくく、すぐにエネルギーとして吸収できることから、胃腸のはたらきが弱まっている「脾虚（ひきよ）」体質の方にもぴったりです。更に、はちみつには整腸作用や消化吸収力を高める効果もあるため、うまく栄養成分を吸収できない脾虚体質を改善してくれます。まさに胃腸が弱い方にとってはいい事づくし！ぜひ毎日ワンスプーン食べることを習慣づけてみてください。

4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

知って得する！？

胃の不調に効果的な食事とは？



季節の変わり目やストレスで不調になりやすい胃腸...。「胃もたれ、便秘、肌荒れ、疲れ、風邪を引きやすい」こんな症状がある方は、胃からのSOSかも！？胃にやさしい食事・食べ物と、食べてはいけないものを把握して胃を労わってあげましょう。

胃に優しい食べ物は？

タンパク質

傷んだ胃には、良質なタンパク質で胃の粘膜の回復をしましょう。おすすめは、卵、牛乳、大豆製品



トマト

トマトに含まれるビタミンUには、胃の修復効果があり、またペクチンが便秘を改善してくれる。



りんご

食物繊維のペクチンが胃の調子を整えてくれる。



長いも

食物の消化を助けてくれる酵素が豊富。ネバネバ成分のムチンが胃の粘膜を保護してくれる。



キャベツ

ビタミンUが胃の粘膜を守って、血流を促してくれる。



れんこん

胃粘膜を守ってくれるムチンが豊富。タンニンも豊富に含まれるため、胃潰瘍を抑える働きが期待できる。



避けるべき食べ物は？

● コーヒー・チョコレート

摂りすぎは、胃の粘膜の刺激に！



● 辛いもの

極端に辛いものは胃酸の分泌を促進して過剰分泌の原因に。

● 極端に冷たい食べ物

胃粘膜の血行が悪くなり、胃粘液が十分に分泌されなくなることで、胃痛の原因に。

● 食物繊維

セロリやごぼうは便秘に効果的ですが、消化がよいので胃の調子がすぐれない時は避けましょう。

Recipe

胃にやさしい！

あったかミルクポトフ



材料 (2人分)

鳥ささみ … 2本
キャベツ … 1/4個
玉ねぎ … 1個
にんじん … 中1本
じゃがいも … 大1個
れんこん … 小1節
水 … 500ml
固形コンソメ … 2個
牛乳 … 500ml
ローリエ … 1枚
塩・こしょう … 少々

作り方

- ① ささみは筋を取って、一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② キャベツ、玉ねぎはくし切り、人参、じゃがいも、れんこんは一口大に切る。
- ③ オリーブ油で①に火を通し、色が変わったら水、コンソメ、ローリエ、②を加え中火で煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら③に牛乳を加え、弱火で6~7分煮込む。塩、こしょうで味を整える。

Point

お料理のコツ

- ・油を使った調理方法は避け、蒸したり、茹でる調理をする。
- ・しっかり噛んで食べ、胃に消化の負担をかけすぎないようにする。

