



胃腸をいたわりましょう！

年末年始は、いつも以上に、飲んだり食べたりする機会が多いと思います。生活のリズムが乱れ、胃腸の調子を崩しがちになります。新たな年を元気にスタートさせるために、胃腸を休め、しっかりと栄養をとり、いたわってあげましょう。

生活面の注意点

年末年始の疲れをリセット



1. 規則正しく食べましょう。
2. 暴飲暴食は避けましょう。
3. 睡眠前の入浴は
リラックス効果があります。
(ぬるめ (38~40℃) がおすすめです)



4. 睡眠を十分にとり、疲労の蓄積を避けましょう。
(理想の睡眠時間は6~8時間です)
5. たばこはやめましょう。
6. 適度な運動をしましょう。



胃腸を休めましょう

食事の注意点

1. 1日3食バランス良く食べましょう。
2. よく噛んで食べましょう。
3. 食物繊維の多いもの、脂肪の多いものを控えめにしましょう。
4. 香辛料などの刺激物は控えましょう。

調理法の注意点

1. 小さめにカットしましょう。
2. 煮る・蒸す・茹でる
素材を柔らかく



★★胃腸元気チェック★★

- バナナのような便、黄褐色で臭くない便が毎日出ていますか。
- 尿の色は、無職透明に近く、臭いが少ないですか。

新年おめでとうございます。

今年も、皆様のご健康をお祈りいたします。

今年も、様々な情報をお伝えしていきます。

どうぞ宜しくお願い致します。

