

忘年会に新年会、故郷へ帰って家族や友人と会い、食も進み、お酒もすすむ。

普段の健康管理はどこへやら、気づけば、アレ？ちょっと体の具合が…。

皆さんにも、少なからず身の覚えのあることでしょう。

今回は「胃腸」を回復させるための生活について、ご紹介いたします。



# 疲れた胃腸に 休息を

## ☆生活が養生の基本です☆

人間には本来、昼間働いて夜休むという習慣があります。これは単なる習慣ではなく体内リズムと一体になっています。このリズムが、実は健康、とくに胃腸のためにはとても大切です。規則正しい生活が理想とはいえ、なかなか難しい体内リズム



を整えるための第1歩は、一日三食、決まった時間に食事を食べることです。

## ☆よく噛んでゆっくり休む☆

忙しいとつい早食いになりますが、噛むことで唾液と食物が混じりあい、消化吸収されやすくなります。

## ・一口30回噛むことが目安

また、消化活動には十分な血液が必要なため、食後すぐ動いたり、入浴してしまうと、胃に十分な血液が回らなく消化がスムーズにできなくなります。食後は、少しゆっくりとしておきましょう。

## 体が温まる「とろーり緑茶しょうが湯」の作り方

生姜は温める作用のほか、胃腸の調子を整え、食欲増進に効果があります。体が温まることから、風邪のひきはじめには、ぜひどうぞ。

### 作り方

- ① カップに片栗粉・緑茶粉末・砂糖（黒糖）・しょうがを入れる。
  - ② 水を入れてよく混ぜる。（緑茶が溶けるまで）
  - ③ お湯を入れよく混ぜる。
- ※レンジで30秒位でも、とろ〜りとなります。

### 材料（1人分）

・しょうがのすりおろし	……………	小さじ1
・緑茶（粉末）	……………	適量
・片栗粉	……………	ティースプーン2強
・砂糖（黒糖）	……………	ティースプーン2
・水	……………	大さじ1
・熱湯	……………	150cc