

逆流性食道炎の食事

2021.6.16 更新

胸やけを起こしているときは消化のいいものを

06

監修：京都府立医科大学附属病院 内視鏡・超音波診療部 部長
内藤裕二先生

「05 毎日の食生活を見直しましょう」では、逆流性食道炎の方が生活を見直す上で、胸やけを起こしにくい食べ方のコツをお伝えしました。とはいえ、気をつけていても、胸焼けが起こってしまうことはあります。そんな時はどんな食事を取れば症状が早く改善するか、解説します。

短時間で消化されるものや野菜を

消化に時間がかかるものを食べると、食べたものが長い時間胃の中にとどまることに。胃酸が盛んに分泌する時間も長くなり、逆流するリスクが高くなります。できるだけ短時間で消化されるものを食べるようにしましょう。

食道・胃への負担が少ない食品は次の通りです。

◎穀類：

うどん

そうめん

軟飯

おかゆ など

◎肉類：

鶏ささみ肉

鶏むね肉

豚ひれ肉 など

◎魚介類：

たい

ひらめ

かれい

たら

かき など

◎大豆製品：

豆腐

納豆 など

◎卵・乳製品：

半熟卵

牛乳

ヨーグルト

チーズ など

◎野菜・いも類：

大根

にんじん

かぶ

白菜

じゃがいも

山芋 など

◎果物：

バナナ

りんご

桃 など

さらに、胃液の分泌を抑えたり消化を助けたりする効果のある野菜も、献立に取り入れてみてください。

胃酸の分泌を抑えたり、粘膜の修復を助けたりする「ビタミンU」は、キャベツやブロッコリー、アスパラガスなどに豊富。

消化を促す「消化酵素」は、大根、山芋、にんじん、パイナップルなどに多く含まれています。

食物繊維や油を控え、やわらかく調理

消化のいい食事にするポイントは、以下の3つです。

①食物繊維が多い食材は控えめにする

食物繊維が多い食品は便秘の解消などには効果的ですが、消化に時間がかかるので、胃酸が分泌する時間が多くなります。

食物繊維が多い食材は次の通りです。

ごぼう

れんこん

もやし

納豆

きのこ類

海藻類

こんにゃく など

②油っぽい料理は避ける

脂肪（脂質）はたんぱく質や炭水化物と比べて消化に時間がかかります。脂肪分が多い肉類は避けましょう。肉をとるなら、脂肪分が少なめな鶏ささ身や鶏胸肉（皮なし）を活用するのがおすすめです。

また、揚げ物、炒め物など油を使う調理法ではなく、蒸す、煮る、ゆでるなど、食道・胃にやさしい調理法を活用します。

③やわらかく調理する

加熱時間を通常より長めにしてやわらかく煮ることで、消化が良くなります。

胸焼けのときに食べたい、消化にいいレシピを紹介します。



揚げない春巻き

おいしい健康

オーブントースターで焼いて作る春巻きです。手軽に作れて、使用する油も少量に。パリッとした食感をお楽しみください。



タラと里芋のカニカマあんかけ

簡単手抜きママ

たらと里いも、かに風味かまぼこで彩りもよく、食べごたえのある一品。フライパン1枚で作れるお手軽レシピです。



山芋サラダ

。。うらら。。

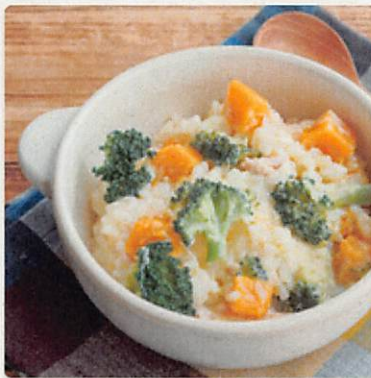
長いものシャキシャキとした食感がおいしい一皿。長いもだけでできるお手軽レシピなので、もう一品欲しいときにもおすすめです。



シンプル茶碗蒸し

おいしい健康

電子レンジで1人分から作れる、具の入らないシンプルな茶碗蒸し。消化が良く、食欲がないときでもつるんと食べられます。



かぼちゃとツナのお手軽リゾット

おいしい健康

ご飯で作るお手軽レシピ。腸にやさしい食材を使い、失われやすい水分やカリウムなどの栄養補給におすすめです。



ほっこりしょうが風味の鶏うどん

おいしい健康

あっという間に作れるお手軽レシピ。炭水化物と良質なたんぱく質がとれ、二日酔いや胃腸の調子がすぐれない時にもおすすめです。

<参考> 日本消化器病学会編集「胃食道逆流症(GERD)診療ガイドライン 2015」(南江堂)

<参考> 三輪洋人監修「シニアの逆流性食道炎：こみ上げる胃酸にもう悩まない! (別冊NHKきょうの健康)」(NHK出版)





監修：京都府立医科大学附属病院

内視鏡・超音波診療部 部長

内藤裕二先生

京都府立医科大学 消化器内科学教室 准教授。京都府立医科大学卒業。2015年より現職。専門は、消化器病学、消化器内視鏡学、消化管学、酸化ストレスと消化管炎症、生活習慣病、腸内微生物叢。国際フリーラジカル学会 (SFRR) アジア President、米国消化器病学会 (AGA) 会員。主な著書に『便秘薬との向き合い方』(金芳堂)、『消化管 (おなか) は泣いています』『人生を変える賢い腸の作り方』(ともにダイヤモンド社)がある。

医師の指導のもと栄養指導を受けている方は、必ずその指示・指導に従ってください。



◀ 05. 毎日の食生活を見直しましょう

07. お酒やたばこを控えると改善することがあります ▶

逆流性食道炎の食事のきほん 目次

01

こみ上げる胃酸に悩んでいませんか？

2021.4.9 更新

02

胃酸の逆流はさまざまな原因によって起こります

2021.4.9 更新

03

食道に炎症があるのが逆流性食道炎

2021.4.9 更新

04

特効薬はないため、生活習慣の改善が鍵に

2021.4.9 更新

05

毎日の食生活を見直しましょう

2021.6.16 更新

06

胸やけを起こしているときは消化のいいものを

2021.6.16 更新

07

お酒やたばこを控えると改善することがあります

2021.6.16 更新

08

腹圧をかけないように気をつけましょう

2021.6.16 更新

～病気と食事のきほん～

病気のときの食事は「何を食べたらいいかわからない」「おいしくない」など、悩みがたくさんあります。病気のときも、毎日の食事をおいしく食べていただくために、病気ごとの食事のきほんをお伝えします。

あわせて読みたい

- 2.サポートとは、支援する側にも意義のあること



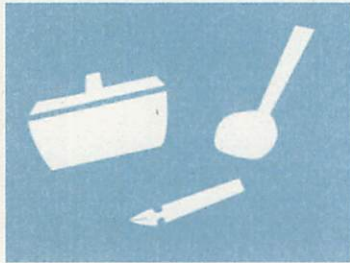
- 4月 新生活の春に 簡単献立 木曜日



- 5月 おうちで楽しむ祝日献立 土曜日



- 便秘のときの献立の考え方



[逆流性食道炎の食事のきほんに戻る▶](#)

[病気と食事のきほんTOP ▶](#)

おいしい健康

誰もがいつまでも、おいしく食べられるように



読みもの 調べもの

[先生からあなたへ](#)

[病気と食事のきほん](#)

[困ったときに](#)

[1週間あんしん献立](#)

[おいしい健康TOP ▶](#)

[お問い合わせ](#)

[運営会社](#)

[免責事項](#)

© Oishi Kenko Inc.