

マイタウン 2013年11月号に掲載

消化のよい食べ物ー胃から十二指腸へ

内科



福本 学

胃のもたれやむねやけは、食べたものが胃の中から十二指腸に出て行くのに時間がかかることが、その原因の一つです。

胃の出口である幽門を通るのにかかる時間は食物によって違い、また調理方法が違えば消化しやすさも変わってきます。

半熟卵100^μグラは1時間半で胃から排出されるのに対し、生卵は2時間半、固茹で卵は3時間15分かかるので、風邪をひいて食欲がないときに、おかゆに半熟卵を添えるのは理にかなっています。魚は刺身より煮魚、さらに

焼き魚の順に、胃の停留時間が長くなります。ステーキよりもすき焼き、蒸しパンより白いパンの方が消化がよいと言えます。ただし、バターを塗ると消化にかかる時間は長くなります（バター50^μグラの停留時間は12時間）。そして、よく噛んで食べることで唾液の消化の働きも加わり、胃の負担が軽くなることも忘れてはなりません。

内科

新百合山手福本内科
☎ 044-955-8877

麻生区万福寺 6-7-2
メディカルモリノビル 2F
<http://www.fukumotonaika.jp>

