



「胸やけ」の改善方法



【改善方法 その1】食前に白湯(さゆ)を飲む

逆流性食道炎の予防法と対処法として、おすすめなのが、食前に白湯を飲むことです。60℃の白湯、コップ1杯(200cc)が良いでしょう。白湯を飲むことで、胃が温まり血行が良くなります。その結果、胃の活動が活性化し、消化がスムーズになります。《注意点》一気に飲まずに、少しずつ飲みましょう!

【改善方法 その2】食後に牛乳を飲む

食後に牛乳を飲むことも改善方法としておすすめです。牛乳は胃液の酸を中和して、さらに食道の粘膜を保護してくれる役割があります。つまり、逆流しても食道の粘膜が傷つきにくくなるため、逆流性食道炎を予防できます。《注意点》食後の1時間程度がおすすめです。コップ1杯(200cc)程度。

「胃酸の逆流を促す可能性がある」食べ物&飲み物

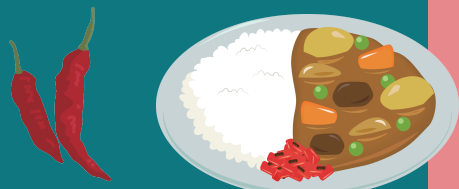
高脂肪食

フライドポテト、唐揚げなどの揚げ物や肉の脂身は、脂肪分が多いので注意!



辛いもの

香辛料など、刺激の強いもの、塩っ辛いものを摂りすぎると胸やけすることもあります。



チョコレート

アメリカの研究で、チョコレートは下部食道括約筋の圧力を低下させるという結果が出ています。



杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



「私の想いを聞いてください。」

僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるが多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』について学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。