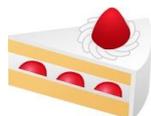


# 元気な胃を保ちましょう

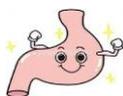
年末から年明けにかけては忙しくなり、気温変化や、食べる機会が多くなり、胸焼けや胃もたれを起こしやすくなります。今回は胃に影響を及ぼす食品についてご紹介します。



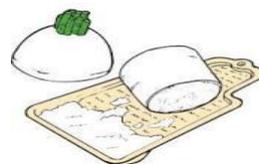
## 「胃を刺激するもの」



油物、刺激物（辛いもの）、塩分糖分の多いもの、嗜好品（お酒、タバコ）は胃を刺激して胃もたれを起こす原因となります。とりすぎに注意しましょう。



## 「胃腸の働きを助ける食べ物」

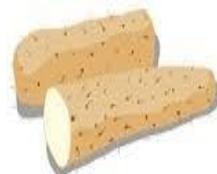


**大根**：消化酵素が豊富です。

加熱すると、酵素が壊れてしまいますので、胃もたれ、胸焼けのある時は生で（すりおろし）食べると良いとされています。

**山芋**：でんぷんの分解酵素と消化酵素が豊富です。

山芋も加熱すると有効な成分が壊れてしまいますので、生で食べた方が有効的に消化を助ける働きをしてくれます。



**ヨーグルト**：腸の中の善玉菌を増やし、腸の働きを整えてくれます。



## 「12月の行事食を紹介します。」

ディクリスマスマニュー

クリスマス会&誕生会ケーキ



今年もどうぞよろしくお願いたします。

## 1月2月の予定

1/1 (水) おせち料理 (療養棟)

1/2, 3 (木、金)

お正月料理 (療養棟)

1/6 (月) 行事食 (デイ)

1/7 (火) 七草粥、ぜんざい

1/28 (火) 誕生会 (療養棟)

2/14 (金) バレンタインケーキ

グリーンビュー希望ヶ丘 給食

平成26年 第1号