

琉球大学学術リポジトリ

胃腸病と食餌療法

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-08 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 尚, 弘子, Sho, Hiroko メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20212

胃腸病と

い ちよう びよう
しよく じりよう ほう

食餌療法

胃腸病は沖繩や本土で最も多く見られる病気の一つで、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃ガンの四つを合わせますと死因の第一位になります。日常胃弱に悩む人の数はそれにも増して多いでしょう。それでは何故日本人にこの病気が多いかをよく考えてみましょう。その主な原因として

1 食事の不合理

これまでに沖繩で調べた食餌の実態により、あまりに主食にたよりすぎています。穀類がたっぷりあるだけで、その他のどんな食品もおかずとして少しで間に合わせる食習慣が根強い様です。この様に偏った食事をし、栄養素の不足は胃を弱くします。特に不足しがちなものでビタミンB1があります。B1が欠乏した時は食慾が衰え胃液の分泌が減り胃の運動も弱くなり食物がとどおって消化が悪くなります。又良質のたん白質の少ないことやビタミンB2の不足、鉄分の不足等が胃の筋肉の薄弱や胃の緊張低下を生ずる原因ともなります。

次に日常食が穀類にかたよりますとかさの多い食事をとらなければならなりません。糖質は一グラム当たり四カロリーだけ発生するのですが脂肪は九カロリー発生します。そこでこのカロリーの低い糖質で一日の必要カロリーのを満たすと大変な容積になります。

脂肪は一グラム当りの発生カロリーが大であるばかりでなくほとんど純粹な形でとても消化することができのですが糖質は一グラム当りの発生カロリーが少ないばかりでなく水分を伴った形でとらないと消化するのが困難なのです。したがって同じカロリーをとるのに糖質だけよりも脂肪も適量入れた方が食物の量が少なく済みすし胃にあまり負担を与えないと云う事になるわけです。この様に私達の日常食は総ての栄養素を十分に満たすものでなければなりません。特に胃腸病の場合には胃を疲れさせない様にバランスのとれた食事をとる事が大切です。

2 せんの多い食事

硬い野菜、海そう類、きのこ、豆等は簡単な煮方をしたり生であたりしますとあらくてかたいせんの多い食事になりやすいのでよく注意をしなければなりません。又私達は漬物をたくさんいただきますが胃をつかれさせる原因になります。

3 食事の楽しさをよく味わって

胃はとても感情に敏感です。食事時に小言をいったり心配事をしたり、又考え事をしたり致しますと一時に食慾が減退します。食慾の減退は直接的にはだ液、胃液の分泌を悪くし又胃の運動をにぶらしますし間接的には腸の機能に悪い影響を与えると同時にすい液の分泌、胆汁の分泌も悪くします。

私達は日常食事をゆっくり楽しんでとる習慣にかけていますので今後よく気をつけて胃は迷惑をかける様充分楽しむ事が大切です。

4 食餌について

胃腸病患者に適当な治療食餌を胃腸に護食といっています。

胃腸病にもいろいろありますがその症状には共通なものがありますので、ここでの食餌については一般的なものをあげてみましょう。

○胃に刺激を与えない様にする事

1、エキス分の多い肉、魚、鳥のスープ等は胃酸の分泌を刺激しますので傷ついた粘膜にはよくありません。

2、かたいせんの多い植物性食品、すじの多い肉等はいただかない様にします。穀物も柔かく煮野菜も細かくきざんでやわらかく煮、胃の負担を少しでも少なくする様に致します。

3、熱すぎるおかゆや、つめたすぎるお飲物はさけて温度にも充分注意をばらいます。

○消化のよい食品を選ぶ事

1、魚肉類―脂肪の多い肉やすじの多い肉は消化が悪く胃に刺激を与えますので禁じます。エキスの少ない淡白な白身の魚はやわらかくて消化もよくたん白源としても大切な食品です。又たん白質は私達の胃の中で胃酸と結合して胃酸の刺激をゆるやかにし痛みをよめる作用があります。

2、牛乳と卵―牛乳と卵は完全栄養とも云われている位で病人にとっては大切な食品です。エキスがなく消化もいのですので牛乳を飲みつけている方はコップの二はいつでも三ばいでもお進め致します。又卵も消化のいい半熟の形でしたら充分おとりになった方がいでしょう。

3、野菜と果実―生野菜はかたいせんに多く胃を刺激しますので柔かく煮ていただくか又は必要に応じて裏ごしにします。漬物か海そうは消化が悪いので用いない様にしましょう。

果物は生のままで
酸味が強く胃に刺激
を与えますので果汁
をうすめるか煮てこ
して用います。

4、油脂—消化のい
いバターやマーガ
リンは胃液の分泌をお
さえますので適量は
よろしいです。

5、穀物—穀物は調
理法によっていろい
ろの病状に合わせる
事が出来消化もよく
カロリー源として大
切な食品です。

普通私達はおかゆに
していたですが、
おかゆにもいろいろ
ありますのでおかゆ
の濃さと分量を表に
してみましょう。

これまでに述べて来
ました様に胃腸病は
規則正しい生活と食
餌が一番大切です。胃を保護し消化のよい栄養に
富んだ食物を食べ過ぎない様に適量にいただきそ
の治療にあたって下さい。(尚 弘 子)

(8) ページの雑種豚のつゞき

後の雑種が平気で利用されているし、又多種類の
血が無計画に混じた個体がある等の点です。この
ような状態では雑種強勢の利用どころではなく、

名称	分が抄別	米の量	水の量	米に対する水の 倍 数	100g中 カロリー
20%が抄	全が抄	1 カップ	5 カップ	5 倍	70 カロリー
15%が抄	七分が抄	1 カップ	7 カップ	7	52
10%が抄	五分が抄	1/2 カップ	5 カップ	10	35
5%が抄	三分が抄	1/2 カップ	10 カップ	20	17
重湯	七分が抄から 七十分が抄	米1 カップより重湯450cc位とれる			11

かえって逆効果をきたして、思わぬ損失を招くこ
とになります(仔豚数の減少、発育不良、特に目
立つのは仔豚の不揃いです)。

さらにこの問題について考えさせられることは、
沖繩ではチェスターホワイトが、純粋種の八割内
外を占めている関係で、むやみやたらに雑種を作
られたのでは、同種の血統がみだれるおそれがあ
るということです。(チェスターの白は、他品種の
黒色よりも、遺伝的に優性であるので、黒豚の血
が入っておる場合でも、毛色は白色で、純粋種と
の見分けがつきにくい)。もしそういうことにな
ると、改良の逆行であって、せつかく二年前、家
畜登録協会を結成して、家畜改良事業に手をつけ
たことが、無意味となってしまう。

そこで、どうしても雑種強勢を利用したいと思わ
れるならば、基本的には、先ず第一に純粋種の血
の純度を高めることに努力されること、第二に
組合せる品種の選定に慎重をきずこと、第三に理
にかなった交配法をとること、第四にグループ、
又は組合等の組織を通じて実施すること等が必要
であります。しかし、純粋種の少ない地方、又は
飼料事情が悪く、純粋種を飼うことが困難な地方
で、しかもこのような組織だったやり方が、技術
的にできないような場合には、不合理な現状から
一歩前進する意味で、系統、能力の割合よい二つ
の品種を利用して、雑種を作り、そのうち体型の
よい牝だけを残して、繁殖に利用するという方法
をとれば、三品種交雑のような成果は、期待でき
ないまでも、割合とよい成績が得られるものと思
います。但しこの場合利用する雑種牝豚は、あく
まで一代限りで止め、如何によい成績を示したか
らといって決して、その子を再び繁殖に使わない
という心がけが絶対に必要です。なお一番無難で
お奨めできる方法は、同一品種内で雑種強勢を得

る交配法をとることです。即ち従来飼ってきた牝
に、外国からきた牡を交配するという方法です。
この方法は、一代雑種や、三品間雑種ほどに、よ
い成績は期待できませんが、種畜場に米国産の種
牡豚を飼っている地方では、だれでも容易にでき
しかも安全でありますので、最初はこの方法をと
るのが、雑種強勢を利用するに当って、一番無難
な策だと考えられます。良薬も処方の方し方によ
って、毒薬になることを、くれぐれもお忘れないよ
うに……。(石 垣 長 三)

(3) ページの正月料理のつゞき

- チーズもち (五人分)
もち 一〇コ
チーズ 五〇グラム
作り方
もちをやってチーズをはさむ。あつち中にいた
だく。
- バターもち (五人分)
もち 一〇コ
バター 五〇グラム
作り方
もちをやってバターをはさむ。あつち中にいた
だく。(家政学調理科研究)

発行所 琉球大学農家政工学部
発行人 島 袋 俊 一
印刷 沖繩タイムス社
指令第一九八〇号
一九五九年二月二五日印刷
一九五九年二月一日発行