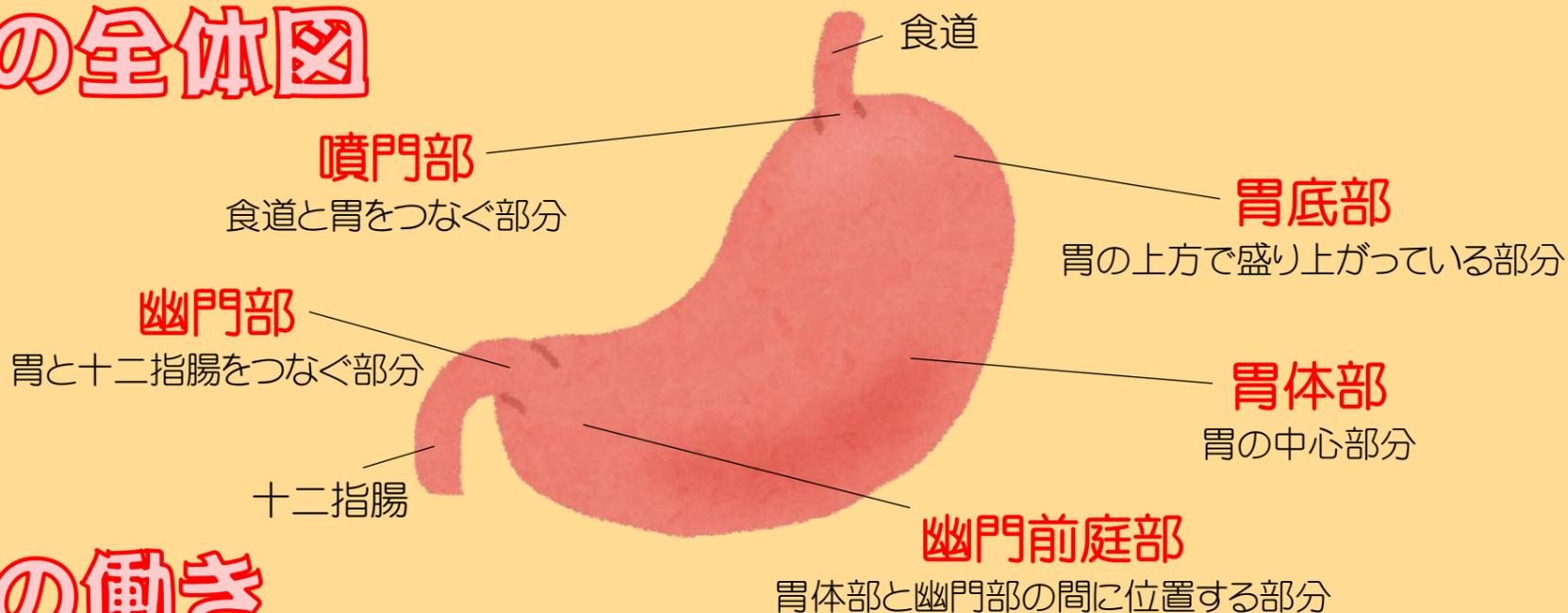


胃

胃は胸部と腹部の境である横隔膜の下に位置している袋状の臓器です。胃の膨張時の容量は約1200ml～1600mlであり、消化において重要な役割を担っています。今回は胃の働きや、胃の働きを正常に保つためのポイントについて紹介します。

胃の全体図



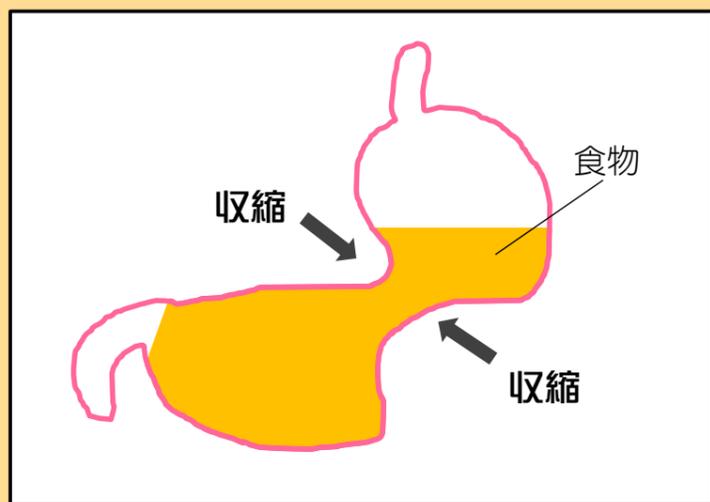
胃の働き

食道から送られてきた食物を一時的に貯蔵する

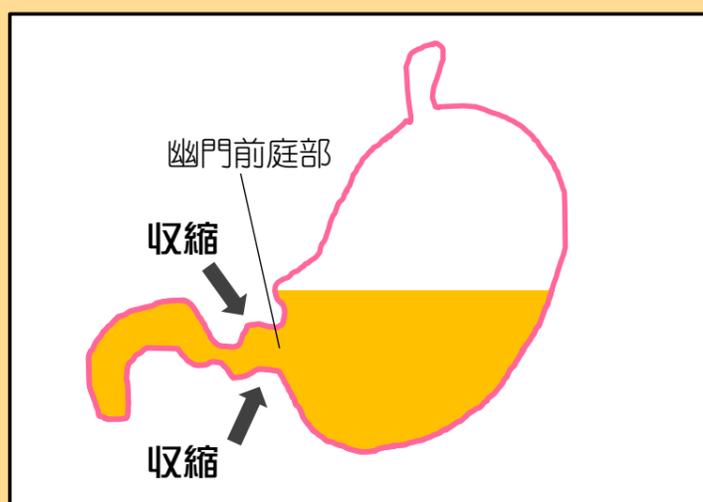
食物と胃液(※)を混ぜ合わせて十二指腸へ運搬する

食物が胃へ運ばれてくると…

胃体部が収縮し、食物と胃液が混ぜ合わされて幽門前庭部へ送られる。



幽門前庭部の収縮により食物が十二指腸へ送られる。



※胃液…胃の粘膜から分泌される消化液。胃液には塩酸、消化酵素であるペプシン、粘液が含まれており、たんぱく質を消化する役割を担っている。

胃の働きを正常に保つための食事に関するポイント

◎ よく噛んで食べる

食物が小さくなり唾液と混ざり合うことで消化されやすくなる。



◎ 決まった時間に食事をとる

胃液の酸度上昇による粘膜の障害や消化機能の低下を防ぐ。



◎ ビタミンUが多く含まれる食品・消化の良い食品を食べる

ビタミンUが多く含まれるキャベツ・セロリ・レタスなどを食べることで胃酸の過度な分泌が抑制され、胃の粘膜の再生が促される。胃が不調の時は、消化にかかる時間の少ない大根・玉ねぎ・白身魚・豆腐・納豆・リンゴなどを食べることで消化機能の負担が軽減される。



定期的に健康診断を受けるとともに健康的な食生活を心がけて、胃を健康な状態に保ちましょう。