

[症状チェックシート]

1つでもチェック☑が付いた方は、このシートを持ってお医者さんに相談しましょう。

CHECK ①

今日からさかのぼって過去1週間に、あなたが以下の症状、状態を何日感じたか、お医者さんに伝えてください。

「胸やけ」の症状がある 週1日
 週2~3日
 週4~7日

「どんさん呑酸」の症状がある 週1日
 週2~3日
 週4~7日
呑酸とは、のどの辺りや口の中が酸っぱい、胃の中身が逆流する感じがすることを言います。

「胸やけ」や「どんさん呑酸」のために、よく眠れなかった 週1日
 週2~3日
 週4~7日

「胸やけ」や「どんさん呑酸」のために、お医者さんから指示された以外の薬(市販の胃薬等)を服用した 週1日
 週2~3日
 週4~7日

CHECK ②

以下のような症状がある場合も逆流性食道炎の疑いがあります。このような症状がある方も、お医者さんにお伝えください。

当てはまる項目にチェックを入れてください。

- お腹の張り
- のどの違和感 (イガイガ感、ヒリヒリなど)
- 胃もたれ(重苦しい)
- 頻繁にげっぷが出る
- よく咳き込む
- 胃の痛み

Jones R. et al: Aliment. Pharmacol. Ther. 30 (10), 1030-1038, 2009

受診の際にはこのシートをお医者さんに見せて、あなたの症状、状態などの説明に役立ててください。

✂ この点線から切り離し次回診察の時に医師に渡しましょう ✂

 **胸やけ・呑酸.jp**
どんさん

その他にも役立つ情報が満載! 今すぐチェック!

二次元コードはこちら



アストラゼネカ株式会社
 大阪市北区大深町3番1号 <http://www.astrazeneca.co.jp/>

NEX465
 2022年8月作成

逆流性食道炎の方の
 明るいライフスタイルのために。

vol.
 45

Next Life

[ネクスト ライフ]

「逆流性食道炎」って どんな病気?

独立行政法人労働者健康安全機構
 東北労災病院 副院長
 大原 秀一先生 監修



和風 中華 逆流性食道炎の方の食材選び

旬を味わうおかずレシピ

管理栄養士 家政学博士 本多 美預子さん

「逆流性食道炎」って どんな病気?

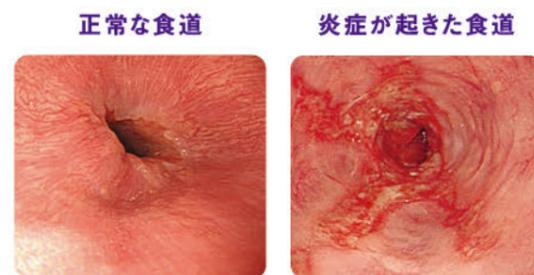
監修：独立行政法人労働者健康安全機構
東北労災病院 副院長 大原 秀一 先生



◎ 逆流性食道炎とは?

「逆流性食道炎」とは、胃酸の逆流によって引き起こされる病気です。

酸性度の強い塩酸(胃酸とも呼ばれています)を含む、胃の内容物が食道に逆流することで、食道の粘膜に炎症が起きた状態を、「逆流性食道炎」といいます。食道には、胃酸に対する防御機能がないため、酸に繰り返しさらされることで炎症を起こし、粘膜のただれや潰瘍が生じたり、胸やけや呑酸などの不快な症状が起こります。一度よくなっても再発しやすい病気です。医師への相談なしに、処方されたお薬の服用をご自身の判断でやめないようにしましょう。



※炎症の程度には幅がある為、内視鏡検査でその炎症の程度を検査します。

◎ 胃酸の逆流を防ぐための生活の注意点

- 1 特定の食品をひかえる
脂肪食、アルコール類、甘いもの、炭酸飲料、辛いもの、コーヒー
- 2 腹部を圧迫する衣類を避ける
- 3 一度にたくさん食べない
- 4 寝るときには上半身を高くする
- 5 肥満の場合はやせる
- 6 寝る前に食べない
- 7 禁煙

逆流性食道炎の
方の食材選び

秋の旬を味わうおかず レシピ

Navigator



本多 美預子さん

大手前大学 健康栄養学部の准教授。
専門は栄養教育で、食を通じた健康づくりの
情報発信に力を入れている。

レシピの詳細情報はWEBへ!

胸やけ 呑酸 検索
二次元コードはこちら▶



洋風 Western style

野菜の食感で満腹感がアップ

やさしい豆乳ベースのピスタ。ゴロッとしたサイズ感の具材がおなかを満たしてくれます。フリッジはソースが絡みやすいのでおすすめ。ピザに使う秋なすは、皮を残すと消化がよくなります。

Point

ピスタのソースを作る際、豆乳はふきこぼれやすいので火加減に注意を。秋なすは表面に切れ目を入れておくと、よりやわらかく仕上がるほか、ソースの味がしみこみやすくなります。



● 秋なすのピザ

熱量:179kcal/たんぱく質:9.6g/脂質:8.7g/糖質:12.6g/
塩分:1.2g/カリウム:541mg/カルシウム:320mg/
マグネシウム:47mg/鉄:0.9mg/亜鉛:1.5mg

⌚ 20分

(材料)1人分

秋なす…1/2個(150g) ピーマン…1/3個(10g)
赤パプリカ…20g ホールコーン(缶詰)…大さじ1(16g)
とろけるチーズ…大さじ3(24g)
A:トマトケチャップ…大さじ1 ハーブソルト…小さじ1/8(0.6g)

(作り方)

1 縦半分にした秋なすの切り口に格子の切り込みを入れ水にさらす。ラップに包んで600Wの電子レンジで2分加熱する。



2 ピーマンは輪切りに、赤パプリカは小さめの乱切りにする。



3 ①にAをまんべんなく塗り、②とホールコーンをのせ、その上からとろけるチーズをかける。



4 フライパンに③をのせ、ふたをして中火で10分蒸し焼きにする。

● 鮭とブロッコリーのショートピスタ

熱量:476kcal/たんぱく質:30.3g/脂質:16.2g/糖質:44.8g/塩分:2.8g/
カリウム:864mg/カルシウム:73mg/マグネシウム:105mg/鉄:3.3mg/亜鉛:2.1mg

⌚ 25分

(材料)1人分

塩鮭(切り身)…1切れ(70g) ブロッコリー…50g
玉ねぎ…1/4個(50g) オリーブ油…小さじ1
ショートピスタ・フリッジ…50g 粉チーズ…お好みで こしょう…お好みで
A:鶏ガラスープの素…小さじ1 水…250cc
B:成分無調整豆乳…150cc 塩…ひとつまみ(0.3g)

(作り方)

1 塩鮭は皮を取り除き6等分に。ブロッコリーは食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにする。



2 小さめのフライパンにオリーブ油を入れて①を弱めの中火で炒める。塩鮭のみ表面の色が変わったら、いったん取り出す。玉ねぎが透明になるまで炒め、フリッジとAを加え、表示時間通りに弱火で茹でる。水分がなくなってきたら火を止める。



3 取り出した塩鮭とBを加え、弱火で3分煮る。



4 器に移し、お好みで粉チーズとこしょうをふる。

中華 Chinese style

旬の野菜を香りよく味わう

鶏ささみは電子レンジでもふくらやわらか。お好みの味噌を使えば少量でも満足できます。スープは電子レンジのみでつくれるので手軽。しょうがが効いていて、おいしく飲み干せます。

Point

粗熱をとった鶏ささみを割いたとき、中が生っぽければ10秒ずつ加熱を。スープが熱いうちに手早く溶いた卵を加えてしばらく置き、最後に軽く混ぜるのが、ふんわり仕上げるコツです。



● 里芋とにんじんの中華たまごスープ

熱量:161kcal/たんぱく質:9.5g/脂質:6.3g/糖質:12.7g/
塩分:1.4g/カリウム:750mg/カルシウム:51mg/
マグネシウム:29mg/鉄:1.7mg/亜鉛:1.2mg

⌚ 20分

(材料)1人分

里芋…5個(90g) にんじん…30g しょうが…2g
細ねぎ…1本(3g) 卵…1個 こしょう…お好みで
A:鶏ガラスープの素…小さじ1 水…120cc

(作り方)

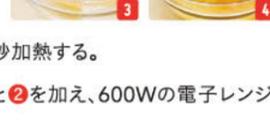
1 里芋は皮を剥き一口大に切る。耐熱容器に入れラップで軽くふたをし600Wの電子レンジで2分加熱。にんじんはせん切りにしてラップで包み600Wの電子レンジで30秒加熱する。



2 しょうがはみじん切り、細ねぎは小口切りに。



3 耐熱容器にAを入れ、ラップで軽くふたをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。



4 ③に溶き卵を流し入れて混ぜる。①と②を加え、600Wの電子レンジで1分加熱し、器に盛る。

● チンゲン菜とささみのバンバンジー

熱量:193kcal/たんぱく質:26.7g/脂質:4.8g/糖質:5.7g/
塩分:1.9g/カリウム:583mg/カルシウム:141mg/
マグネシウム:51mg/鉄:2.3mg/亜鉛:2.9mg

⌚ 20分

(材料)1人分

鶏ささみ…2本(100g) 塩…小さじ1/8 酒…大さじ1/2
チンゲン菜…1束(100g) 糸唐辛子…お好みで
A:鶏ささみの煮汁…小さじ1/2 あわせ味噌…大さじ1/2(9g)
砂糖…小さじ1/2 みりん…小さじ1/2 白すりごま…小さじ1(2g)
ごま油…小さじ1/2

(作り方)

1 耐熱容器に鶏ささみを並べ塩と酒をふり、ラップで軽くふたをし600Wの電子レンジで1分30秒加熱。ラップをしたまま粗熱がとれるのを待つ。



2 チンゲン菜はざく切りにし、耐熱容器に入れラップで軽くふたをし600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。



3 ①を手で割き煮汁は取り分けておく。



4 ②と③を皿に並べ、混ぜ合わせたAをかけ、お好みで糸唐辛子をのせる。