



# 南山堂 栄養通信

秋号  
Vol. 34



今月のテーマは  
**逆流性食道炎**について



近年、生活習慣の欧米化や肥満の増加などにより逆流性食道炎になる方が増えてきています。忙しくてつい早食いをしてしまったり、食べた後に眠くなり、すぐ横になっていませんか？

胸やけや呑酸（のどにすっぱいものがこみ上げてくる）などの症状が特徴的な逆流性食道炎は、食生活だけでなく姿勢やストレスなど生活習慣が原因である場合もあります。

今回は逆流性食道炎の原因と食事・対策についてご紹介します。



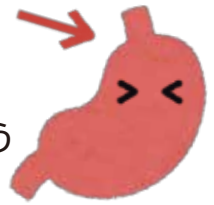
2025年9月



# 逆流性食道炎とは？

逆流性食道炎とは胃の中の胃酸が食道に逆流することで食道に炎症を生じたものです。

胃酸の逆流は胃と食道のつなぎ目にある下部食道括約筋という筋肉の働きが弱まることによって生じます。  
その原因は食生活によるものや生活習慣、加齢などさまざまです。



## 逆流性食道炎の原因

逆流性食道炎の原因となるポイントをチェックしてみましょう！

### 食生活

- ☐ 早食いをする
- ☐ よく噛んで食べない
- ☐ 食べ過ぎ
- ☐ 脂っこいものをよく食べる
- ☐ アルコール、炭酸飲料、コーヒーをよく飲む
- ☐ 食べた後すぐに横になる
- ☐ 食事の時間が不規則

カフェインが含まれる飲み物やアルコールは下部食道括約筋を緩める原因となります。



### 生活習慣・体型

- ☐ 喫煙習慣がある
- ☐ 猫背
- ☐ 前かがみの姿勢でいることが多い
- ☐ ストレスがある
- ☐ 肥満
- ☐ 妊婦



肥満や妊婦の方は腹圧が上がるため、胃が圧迫されることによって逆流が起こりやすくなります。

### 加齢

- ・ 下部食道括約筋の衰え
- ・ 食道の蠕動運動の低下

### 疾病によるもの

- ・ 食道裂孔ヘルニア
- ・ 胃切除の術後

### ★正しい姿勢

耳の穴、肩の中心、くるぶしが一直線になっている姿勢が良い姿勢と言われています。姿勢を良くすることで腰痛や肩こりの予防にもなります。他にも自律神経を整えることができたり、代謝がアップするなどのメリットがあります。

いきなり1日中正しい姿勢を保つのは大変ですので、信号待ちをしている時や電車に乗っている時など短い時間から毎日続けるようにして正しい姿勢を習慣化させましょう。



# 逆流性食道炎の時の食事

## 1. 消化の良いものを食べる

### 主食

- ・おかゆ ・食パン
- ・軟らかいうどん

甘い菓子パンなどは  
控えるようにしましょう

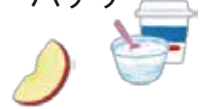
### おかず

- ・鶏のささみ ・白身魚
- ・豆腐
- ・キャベツ ・かぶ

食物繊維や脂肪が少ない  
食品がおすすめです

### その他

- ・ヨーグルト
- ・牛乳
- ・りんご ・バナナ



★茹でる・蒸す・煮るといった油を使わない調理法を選びましょう

### ★ビタミンUを知っていますか？

キャベツから発見された**ビタミンU**（別名**キャベジン**）は胃酸の分泌を抑える効果があるとされており、胃の粘膜の保護に役立ちます。ビタミンUは熱に弱く水に溶けやすいため、生のままや野菜ジュース、スープなどにして食べるのがおすすめです。

ビタミンUが豊富な野菜



## 2. 胃酸の分泌を促すものを控える

- ・香辛料（とうがらし、カレー粉）
- ・酸味の強いもの（柑橘類、酢）
- ・甘いお菓子（チョコレート、ケーキ）
- ・高脂肪食（揚げ物）
- ・アルコール
- ・カフェイン飲料

脂質が多い食品や香辛料などの刺激物は胃酸の分泌を促し逆流の原因となるため控えるようにしましょう。



## 3. よく噛んでゆっくり食べる

早食いは短時間で胃が膨らむため胃酸の逆流の原因となります。ゆっくり食べることで満腹感が感じやすくなり、食べ過ぎの予防にもつながります。1口で30回噛んだり、1口食べるごとに箸を置いたりして時間をかけて食べるようにしましょう。

## 4. 夕食は就寝時間の2～3時間前までに食べ終える

食べてすぐ横になると逆流が起こりやすくなるため、

食後2～3時間は横にならないようにしましょう。

どうしても食べるのが就寝前になってしまう場合は、

就寝時に上半身をやや高くすることで逆流を防ぐことができます。

# 胃に優しいおすすめレシピ

## トマトスープ

1人分 エネルギー：81kcal 食塩相当量：1.3g

<材料 2人分>

- ・トマトジュース（食塩無添加） 200g
- ・カット野菜 1/2袋  
（キャベツ、たまねぎ、にんじん）
- ・水 60ml                      ・砂糖                      小さじ1
- ・塩    ひとつまみ            ・顆粒コンソメ    小さじ1



<作り方>

- ① 少し深めの耐熱皿にカット野菜を入れてラップし、電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
- ② ①にトマトジュース、水、砂糖、塩、顆粒コンソメを入れて軽く混ぜる。
- ③ ②にラップをして、500Wで3分加熱したら完成！

### ★ポイント

野菜はカット野菜を使用することで、手軽に作成できます。  
ビタミンUが豊富なキャベツが入っているカット野菜を選ぶと◎  
体調に合わせて、ささみや牛乳などを加えても美味しいです。



## レタスとじゃがいもわかめ味噌汁

1人分 エネルギー：83kcal 食塩相当量：1.5g

<材料 2人分>

- ・水 300ml                      ・じゃがいも 1個
- ・顆粒だし 小さじ1            ・乾燥わかめ 小さじ1
- ・レタス 3枚                    ・油揚げ 1/2枚
- ・味噌 小さじ2



<作り方>

- ① じゃがいもを洗って皮をむき、1～2cmの乱切りにする。
- ② 鍋に水と顆粒だし、切ったじゃがいもを入れて煮立たせる。  
アクが出たらとる。
- ③ レタスを水で洗い、手でちぎる。  
油揚げはキッチンペーパーで余分な油を取り、食べやすい大きさに切る。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、レタスと油揚げ、乾燥わかめを入れて2～3分程中火で煮る。
- ⑤ 味噌をといて、火を止める。 お椀に盛り付けて完成！

### ★ポイント

レタスにはビタミンUが豊富に含まれています。  
味噌汁にすることで水に溶けだしたビタミンUも一緒に摂取できます。

