



## 逆流性食道炎

心地よい秋風も、朝晩は肌に冷たく感じる季節になってきました。食欲の秋、ということでつい食べ過ぎてしまう方も多いかと思いますが、あなたの胃は元気ですか？胸焼けなどの症状がある方、もしかしたら逆流性食道炎かもしれません！

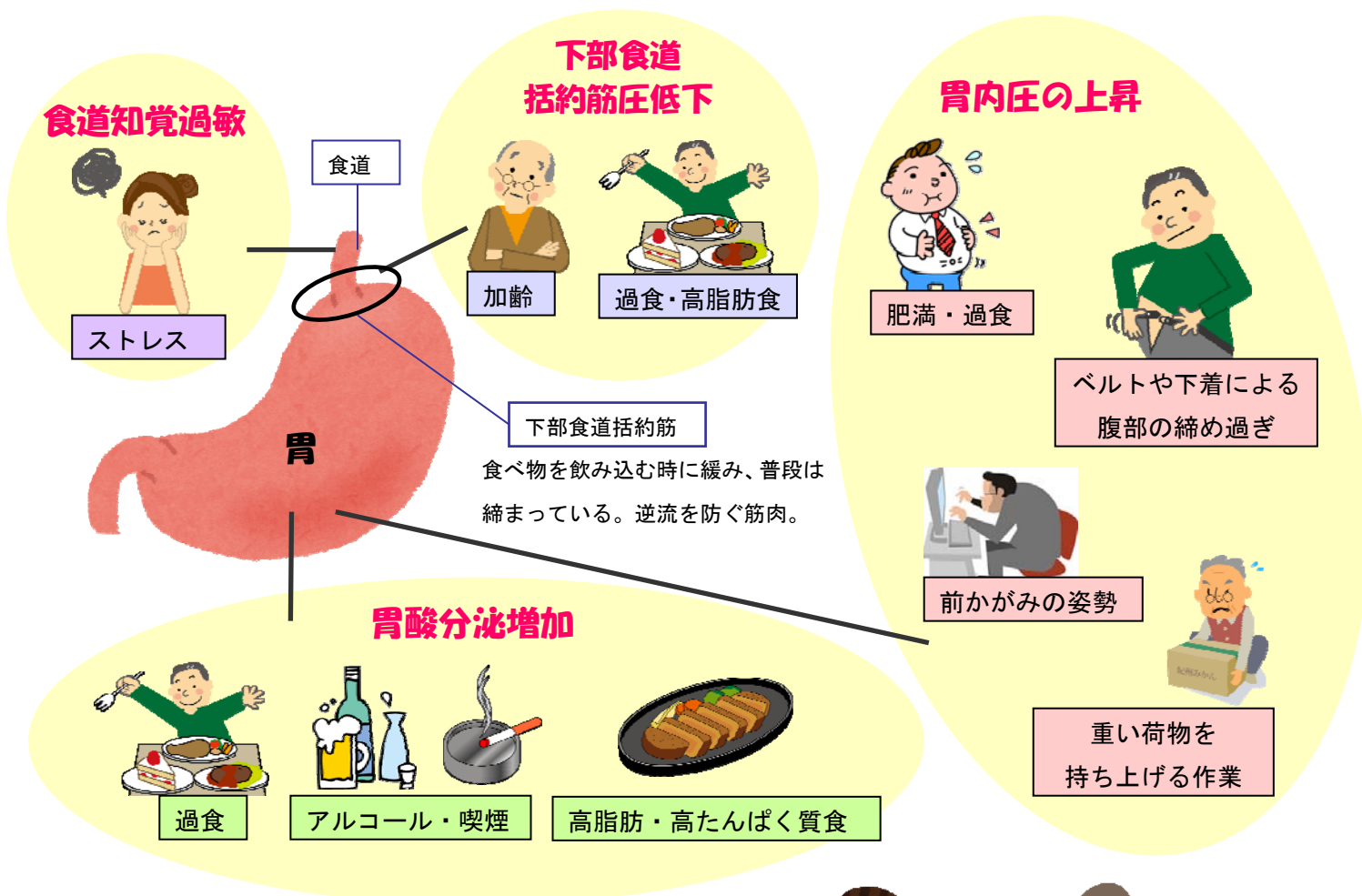


### 逆流性食道炎とは

胃酸や胃で消化される途中の食物が何らかの原因で胃から食道へ逆流して、食道の粘膜にただれや潰瘍が生じ、胸焼けや吞酸などの不快な症状が起こる病気です。

### 原因

逆流性食道炎の原因は、食道が過敏になる、食道と胃の境にある筋肉(下部食道括約筋)が弱まる、腹圧がかかる、胃酸が増えすぎる、といったことが考えられます。普段の食事や生活が影響している場合も多く、生活の中で気をつけられることもあります。



### こんな症状ありませんか??

酸っぱい液体が口まで上がってきてゲップが出る「吞酸」、胸焼けのほか、胃もたれや胃の痛み、よく咳込む、のどの違和感、夜中に胸焼けを感じて何度も目を覚ます(睡眠障害)、などの症状があらわれる方は逆流性食道炎の可能性ががあります。



## おすすめの食品と気をつけたい食品

### おすすめの食品・消化のよい食品



### 控えたい食品・消化の悪い食品



## 逆流性食道炎を放置すると・・・？

逆流性食道炎を放置し続けると、食道粘膜の表面にある組織が胃の粘膜に似た組織にかわってしまうことがあります(⇒**バレット食道**)。バレット食道を持っている人はそうでない人よりも食道癌の発症リスクが高くなることが知られています。単なる胸焼け、と思わずに**自覚症状のある方、市販の胃薬が手放せない、という方は一度医療機関を受診しましょう。**



## 今日のレシピ

栄養価 (1人分)

エネルギー：197kcal たんぱく質：17.8g 脂質：10.9g 塩分：0.9g

## 豆腐のつくねバーグ

### 材料 (2人分)

木綿豆腐 200g	【A】
鶏ひき肉(むね肉) 100g	砂糖 小さじ1/2
ひじき(乾燥) 4g	みりん 小さじ1/3
万能ネギ 10g	しょうゆ 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2	おろししょうが 少々
片栗粉 小さじ1/2	片栗粉 小さじ1/2
サラダ油 小さじ1	水 60cc

### 作り方

- ①水で戻して刻んだひじき、鶏ひき肉、しっかり水切りした木綿豆腐、小口切りにした万能ネギ、しょうゆ、片栗粉をボウルでよく混ぜ合わせ、2等分して小判型に成形する。
- ②フライパンを熱してサラダ油を入れ、①を入れて蓋をして中火で片面ずつじっくり焼き、焼きあがったら一度取り出す。
- ③【A】を合わせて②のフライパンで火にかけ、タレを作り、煮詰まったら②を再度入れ、よくからめる。
- ④お好みで付け合せの野菜(分量外)と一緒に盛り付けて、出来上がり。

付け合せの野菜は柔らかく煮る、種やスジ、皮を丁寧に取り除く、細かく切るなどの工夫をすると、より消化がよくなります。

アベックスグループの各薬局では、管理栄養士による栄養相談を無料で受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



青横ファーマシー	5461-8255	クリーン薬局	3472-2411
青横ファーマシー大井町店	5780-0066	台場薬局	3450-8511
クリーン薬局新小岩	3695-1976	上平井クリーン薬局	6413-8720

参考) アステラス製薬ホームページ、おなかにやさしいレシピブック  
エーザイホームページ(www.逆食.jp)、胸焼け・胃酸.jp

