



食べ物の胃での停滞時間 ご存知ですか？

胃は送られてきた食べ物を消化し小腸へ送ります。多くのものは約2～3時間で小腸へ送られます。

**食後の胃の大きさはどれくらい？**

空っぽのときは100ml程度の胃の容積も、満腹時にはなんと1.5lもの容積に大きくなります。

**同じ人が同じように食べても時間はかわる!! 食べ物の胃内停滞時間の目安**

心身の状態、空腹感、おいしさ（彩り・香り・調理法・温度）、環境（時間帯・雰囲気）などにも影響されます。

**食べ物の量と質によってもかわる!!**

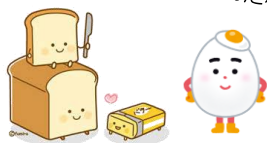
同じ食べ物でも量が多いと胃に停滞する時間も長くなります。炭水化物に比べるとたんぱく質は約2倍長く、脂質は胃の運動を抑制し最も長く停滞します。

バター（50g：市販のもの1/4箱分）	12時間
えびの天ぷら（100g：約中3尾分）	4時間
ステーキ（100g）	4時間
卵焼き（100g：約卵2ヶ分）	3時間
生卵（100g）	2時間半
半熟卵（100g）	1時間半
うどん（100g：約1/2玉分）	3時間
米飯（100g）	2時間半
白粥（100g）	2時間

果物や野菜は停滞時間も0.5～2時間ほどであり、酵素を豊富に含んでいるため、人の持つ体内酵素が活性化され消化を助けます

長ければ胃腸が弱い人にとっては負担にもなるね

調理法によってもかわるんだね



新しく取り入れました!!

BCAA  
 紅パンプ配合  
 消化吸収性に優れた  
 たんぱく質!!



メイバ<sup>®</sup>ランス  
 リハサポ<sup>®</sup>ート  
 mini

飲みやすいフルーツミックス味  
 カロリーはメイバ<sup>®</sup>ランスminiと同じ  
 ★ 200kcal/125ml ★

パラチノース配合  
 血糖・インスリンの急激な  
 変化が起こりにくい



※試したい患者様がおられましたら、NST、栄養課までご相談ください