

健康管理ニュース

2026 年 1 月号

お粥の効果について

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

さて、2026 年最初のテーマは、お正月の食べ過ぎや飲み過ぎで疲れた胃を優しくいたわる効果があるといわれる七草粥を代表とする『お粥』について紹介したいと思います。

◆体にやさしく寄り添う食事 — お粥がもたらす健康習慣

お粥は、体調を崩したときや食欲がないときに食べるもの、という印象を持たれることが多い食事です。しかし実際には、お粥は古くから日本人の暮らしの中で親しまれ、日常的に健康を支えてきた大切な食文化のひとつです。現代の忙しい生活の中だからこそ、その価値が改めて見直されています。

お粥の最大の特徴は、消化吸收の良さにあります。米をやわらかく炊くことで、でんぷんが分解されやすくなり、胃腸への負担が軽減されます。食べ過ぎが続いた後や、ストレスによって胃の調子がすぐれないときでも、お粥であれば無理なくエネルギーを補給することができます。内臓を休ませながら体力を回復させたいときに、非常に適した食事と言えるでしょう。

また、お粥は水分を豊富に含んでいるため、自然な形で水分補給ができる点も健康面での利点です。特に高齢者は喉の渇きを感じにくく、知らないうちに脱水状態になることがあります。お粥を食事に取り入れることで無理なく水分摂取量を増やすことができます。発熱時や夏場の食欲不振の際にも役立ちます。

栄養面では、「お粥は栄養が不足しがち」というイメージを持たれがちですが、具材を工夫することで栄養バランスを整えることが可能です。卵や鶏肉、魚を加えればたんぱく質が補え、野菜やきのこ、海藻を入れることでビタミンやミネラル、食物繊維も摂取できます。梅干しや生姜は食欲を促進し、体を温める働きが期待できるため、冷えが気になる方にもおすすめです。

さらに、お粥は自然と噛む回数が増えるため、少量でも満腹感を得やすいという特徴があります。よく噛むことは消化を助けるだけでなく、食べ過ぎを防ぐことにもつながります。そのため、体重管理を意識している方や、夜遅い時間の食事を軽く済ませたい方にも適しています。

◆最後に

刺激の強い食事が増えがちな現代において、お粥は体を整え、心まで落ち着かせてくれる存在です。体調が悪いときだけでなく、日々の健康維持のために、やさしいお粥を食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

以上