

!/? みんなから募集したテーマや質問についてご紹介♪ / !?

ちゅ～Oh!! チャンネル Q&A♪

～たくさんのリクエストありがとうございます！今回はその中から2つをピックアップしております♪～

Q

ごはんを食べてすぐにプールへ入っていい？？（ペンネーム：Yukidalumaさん）

A

水の中は水圧がかかり、お腹に圧がかかって消化不良や腹痛・吐き気を引き起こす可能性があるため、食後すぐのプールは避けましょう！



消化の良い食べ物であれば、1時間程度で消化されることも

ありますが、余裕を持って2時間前には済ませるようにしましょう！！

（参考：JSS CORPORATION WEBマガジン）

Q

消化の良い食べ物は？？（ペンネーム：フランダイスキさん）

A

穀類

お粥、そうめん
うどん、食パン

炭水化物のなかでも、食物繊維が少なく、胃腸への負担が少ないよ！

野菜・果物

大根、りんご
白菜、ばなな

消化酵素を含み、
胃腸の消化機能や
胃粘膜の修復を
サポートするよ！

乳製品

牛乳、チーズ
ヨーグルト

消化を助ける乳酸菌が含まれ、特に牛乳は胃酸を中和する働きがあるよ！

ポイント！

胃への負担を減らすため、食材は小さくカットし、蒸す・茹でるなど調理法を選ぼう！

（参考：味の素株式会社 未来献立コラム / 養命酒製造 ヘルスケア）

次回の更新も、お楽しみに～！！

みんな
からの…

＼ちゅ～Oh!! チャンネル /

・**テーマ大募集！**

館内にてテーマ回収ボックスを設置しております！
様々なリクエストお待ちしております♪

過去にも様々な内容を掲載しております！ホームページに更新してありますので右のQRコードよりぜひご覧ください♪♪

ホームページ
QRコード

