

# ちゅ〜0h!!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** みず なか すいあつ なか あつ しょうかふりょう ふくつう は け  
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  
ひ お かとうせい しょくご さ  
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！



しょうか よ た もの じかんていど しょうか  
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: フランダースキさん)

**A**

## 穀類

かゆ そうめん  
うどん、食パン

たんすいかぶつ  
炭水化物のなかで  
しょくもつせんい  
も、食物繊維が  
すく しょう しょう  
少なく、胃腸への  
負担が小さいよ！

## 野菜・果物

だいこん  
大根、りんご  
はくさい ばなな  
白菜、バナナ

しょうかこうそ ふく  
消化酵素を含み、  
いちょう しょうかきのう  
胃腸の消化機能や  
いなんまく しょうみく  
胃粘膜の修復を  
サポートするよ！

## 乳製品

ぎゅうにゅう  
牛乳、チーズ  
ヨーグルト

しょうか たす にゅうさん  
消化を助ける乳酸  
きん ふく たく  
菌が含まれ、特に  
ぎゅうにゅう いさん ちゅうわ  
牛乳は胃酸を中和  
する働きがあるよ！

**ポイント!**

い ふたん へ しょうさい ちい お ゆ しょうりほう えら  
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)

じかい こうしん たの  
次回の更新も、お楽しみに～！！

皆さま  
からの...

\ ちゅ〜0h!! 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  
しておりますので右のQRコード  
よりぜひご覧ください♪

ホームページ  
QRコード

