

食べ物が胃で消化されるのにかかる時間は、どれくらい？

食べ物が胃の中に停滞する時間は、**食べた量**や**種類**によってことなるのですが、感じたことはありませんか？

量については、食べた量や飲む量が多いと胃に停滞する時間も長くなりますが、これは、理解できますよね。

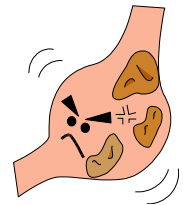
食べた物の種類についてですが、

胃内の停滞時間は、**炭水化物→タンパク質→脂質の順に長**くなります。

おおざっぱに言うと、

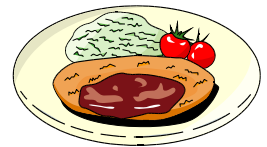
- 炭水化物（ご飯・パン・麺）・・・2～3 時間。
- タンパク質（魚・肉・卵・豆腐）・・・4～5 時間、
- 脂肪・・・7～8 時間

程度とされています。



脂肪分とタンパク質たっぷりの焼き肉やトンカツを食べた後は“腹持ちがいい”と感じたことはありませんか？ 洋食など肉や脂肪の多い食べ物は、腹もちがいいと言えます。

異なる言い方をすれば、「胃がもたれる」とも表現することができます。



胃の中に停滞する時間が長い＝腹持ちがいい＝胃がもたれやすい

胃の調子が悪い時とか、風邪をひいた時には、なるべく『消化の早い食べ物＝胃に負担がかからないもの』を選ぶとよいと思います。胃の調子が悪い時には、あっさりした物やお粥などが好まれるのも、体が自然と要求しているのでしょうかね。

それから、寝る前には、食べない様にすることが勧められるのも、胃の中に停滞する時間と関係しています。食事をしてから、最低でも2時間、3時間は間をあけてから寝るようにすると、次の日の朝食もおいしく食べることができますよ。

