

## おくすりと健康通信 5月号 「胃にやさしいコンビニごはんの選び方」

「なんとなく胃がムカムカする…」 「ストレスで胃がキリキリする…」 そんな不調を感じていませんか？

新年度の疲れが出やすい5月は、胃腸の調子を崩しやすい時期です。

食欲がない時や胃の調子がすぐれない時は、食べるものを少し意識するだけでも負担を減らせます。

今回は、コンビニで手軽に選べる「胃にやさしい食事」と、「避けたい食べ物のポイント」をわかりやすくご紹介します。

毎日の食事選びに、ぜひお役立てください。



<https://information.self-medication.whitehealthcare.co.jp/kusuken/2026/icho/ube>