

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.247

平成29年5月号

腸を元気に!

～腸内環境を整えて、カラダの中から健康に～



腸の働き

★小腸

小腸の運動には「空腹期小腸運動」と「食後期小腸運動」があります。食事を摂ると食後期小腸運動に切り替わり、食べ物を消化しながら少しずつ奥へ運び、収縮運動を起こして食べ物を一気に大腸へ送ります。その後再び空腹期小腸運動に切り替わり、空腹期はさらにフェーズ1(腸の休憩タイム)、フェーズ2(不規則な収縮運動)、フェーズ3(腸のお掃除タイム)に分けられ、このサイクルが90～120分おきに繰り返されます。食後期の運動がきちんと行われないと、小腸に食べ物のカスが残って腐敗し、腹痛などの不調を招きやすくなります。空腹状態をある程度持続させることが、腸の健康にはとても大切です。

★大腸

大腸の主な働きは、小腸から送られてきたドロドロの消化物から水分を吸収して便を作ることと、タイミングよく便を排泄することです。



腸内細菌

ヒトの腸内には100兆個もの細菌が生息しているといわれます。腸内細菌は多種多様で、その種類は100～300と言われ、作用によって「善玉菌」、「悪玉菌」、「日和見菌(ひよりみきん)」の3つのグループに分類されます。



	善玉菌	日和見菌	悪玉菌
菌	乳酸菌、ビフィズス菌 など	バクテロイデス、大腸菌(無 毒株)、連鎖球菌など	大腸菌(有毒株)、ウエルシュ 菌、ブドウ球菌など
作用	<ul style="list-style-type: none"> 腸の運動を促す ビタミンを合成する 免疫の働きを高める 感染を防御する 消化、吸収を促進する 	健康な時はおとなしくしているが、抵抗力が低下するなど、何らかのきっかけで腸内で悪い働きをするようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 腸内に腐敗物を溜めこむ 毒素や発がん性物質をつくり出す ガスを発生させる 腸の運動を妨げる

腸の健康を守る生活習慣

①十分な睡眠をとる

腸はリラックスしているときに働く副交感神経が活性化することで活発に動きます。夜22時～翌2時頃は副交感神経が活発化するので、交感神経を刺激しないように、十分な睡眠時間を確保しましょう。



②適度な運動

運動は、腸の働きを改善するだけでなく、気分転換も兼ねたストレスの解消にも有効です。楽しく取り組める運動を生活に取り入れてみましょう。

- (例)
- ★ 1日30分のウォーキング
 - ★ 歩幅を広くして、速く歩く
 - ★ エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
 - ★ テレビを見ながらストレッチ
- etc・・・



腸内環境を整える食事

①1日3食バランスよく食事を摂る

すべての健康に通じる事ですが、1日3食、規則正しくバランスのよい食事を摂ることが大切です。腸のためには、朝と昼はしっかり食べて、夕食は睡眠中にお掃除タイムである空腹期小腸運動が起こるように“早めに、やや軽め”にするのがおすすめです。



②善玉菌を増やそう

★ 善玉菌そのものを取り入れる

乳酸菌、ビフィズス菌、麹菌などを含む発酵食品を食べる。

…ヨーグルト、納豆、漬物(キムチなど)、みそなど



★ 腸内の善玉菌にエサを与える

水溶性食物繊維やオリゴ糖を含む食品を食べる。

…水溶性食物繊維：わかめ、ひじきなどの海藻、りんごやキウイなどの果物など

…オリゴ糖：たまねぎ、ごぼう、大豆、乳製品、バナナ、りんご、はちみつなど



おすすめ一品料理

はちみつ入り卵焼き

<1人分>		
エネルギー	183kcal	
食物繊維	1.6g	
塩分	0.7g	

材料		2人分
卵		2個
A	アスパラガス	1本
	にんじん	20g
	ごぼう	1/4本
	だし汁(かつお・昆布)	75cc
B	はちみつ	大さじ1
	酒	大さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	片栗粉	小さじ1/2
	サラダ油	小さじ2

作り方

- ①Aは下ゆでして水気をきり、みじん切りにする。
- ②ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐし、①とBを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンを熱し、薄くサラダ油を敷いて、②を1/4程度流し入れる。
- ④③の表面が乾いてきたら手前に巻いていく。巻いたらフライパンの奥側に動かし、再度サラダ油を敷いて、②の1/4程度を加えて、焼いた卵の下にも流し込み、表面が乾いてきたら手前に巻く。
- ⑤④を繰り返し、巻き終わったら温かいうちに巻きすにくるんで形を整え、粗熱が取れたら切り分ける。

はちみつにはオリゴ糖、アスパラガスやごぼうにはオリゴ糖と水溶性食物繊維が多く含まれ、腸内の善玉菌にエサを与え、腸内環境を整える働きがあります。

春色ポテトサラダ

<1人分>		
エネルギー	217kcal	
食物繊維	3.0g	
塩分	0.3g	

材料		2人分
じゃがいも		中2個
A	塩	少々
	こしょう	少々
りんご		1/4個
大根		20g
キャベツ		1枚
枝豆		20g
B	マヨネーズ	大さじ2
	プレーンヨーグルト	大さじ2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。鍋に水と一緒にに入れて火をかけ、沸騰したら5分程度ゆでる。ザルに上げて水気をきり、鍋に戻し入れて再び火をかけ、鍋を揺すりながら水気をとばす。
- ②①をボウルに移し、熱いうちにAで下味をつけて冷ます。
- ③りんご、大根は1cm角に切り、キャベツは千切り、枝豆はゆでてむいておく。
- ④②に③、Bを加えて混ぜる。

ヨーグルトには腸内の善玉菌である乳酸菌が多く含まれています。また、枝豆やりんごにはオリゴ糖や水溶性食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整える働きがあります。色々な春野菜を使用して、彩りの良いポテトサラダに挑戦してみてください。



～すずらんイベント情報～

4月22日(土)すずらん薬局庚午店で健康教室を行いました。

今回のテーマは「目の健康」で6名の方が参加されました。目の病気を予防したい方や、現在目の病気で不安に思われている方が参加され、講義中や講義終了後も目薬や食事についてたくさんの質問がありました。教室終了後は参加者同士で話をされるなど、和やかな雰囲気です。



予告

6月29日(木)すずらん薬局高宮店で健康教室を開催します！

すずらん薬局高宮店にて健康教室を開催します。今回のテーマは“骨粗鬆症”です。薬剤師と栄養士が薬や食生活についてお話しします。おすすめレシピの試食もありますので、ぜひお越しください。

すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ



『男の料理教室』(中華編) 参加者大募集！！

今回のテーマは「手作りチャーシューに挑戦！」です。チャーシューを手作りし、それを使った冷やし中華を作ります。初心者の方も大歓迎です。気軽にお申し込みください。

★日時：平成29年6月17日(土)
10:00～13:30



★場所：すずらん薬局舟入店1階
コミュニティルーム「ふないる」

★参加費：1500円

★対象者：おおむね60歳以上の男性

★募集人数：8名(応募者多数の場合は抽選)

★申し込み締切：6月10日(土)

※お申し込みいただいた方には6月12日(月)に電話にてご連絡いたします。

《問い合わせ・申し込み先》

すずらん薬局本店 栄養相談室

TEL：082-247-1350

「ふないる」を使ってみませんか？

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。

また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは

すずらん薬局 舟入店 担当：出羽(でわ)

TEL：082-532-4193

木曜カフェ・リリーベル ミニ健康教室開催中！！

4月から6回シリーズで『脳の病気(脳梗塞や認知症)』をテーマにミニ健康教室を開催しています。薬剤師と栄養士がお話しますので、気軽にご参加ください♪

☆第3回 5月11日☆

脳にいい食事に挑戦！(料理作り)

材料費：600円

持参物：エプロン・三角巾

時間：10:30～13:00 ※要予約



☆第4回 5月25日☆

薬との上手な付き合い方

時間：10:30～11:30



今月のスタッフからひとこと

皆様いかがお過ごしでしょうか？5月になり、新生活にも慣れてきた頃でしょうか？ホッと一息を入れに、ぜひふないるにお立ち寄りください♪お待ちしております☆

スタッフ：渡部

木曜カフェ・リリーベル

広島市中区舟入南4-1-63

開店時間：毎月第2・4木曜日

10:00～15:00頃

TEL：082-532-4193

今月の
カフェは
11・25日
です☆



木曜カフェ・リリーベル

検索

～整腸剤～



乳酸菌とは、乳酸を作り出す細菌の総称です。乳酸を生産することで腸内を弱酸性に保ち、腸に程よい刺激を与えて便を押し流す「蠕動運動」を活発にします。ビフィズス菌は、乳酸の産生量が少なく、酢酸など乳酸以外も生産する菌です。

✔ 乳酸菌、ビフィズス菌を含む整腸剤の種類と特徴



【ビフィズス菌製剤】

★ Bioフェルミン錠(ビフィズス菌)

ビフィズス菌が腸内バランスを整え、乳酸と酢酸を生産します。酢酸は殺菌作用があるため、病原菌などの産生を抑えます。

★ ラックビー微粒N・錠(ビフィズス菌ロンガム種)

ビフィズス菌の中でも酸に強い種類の菌で、生きて腸に届きやすいとされています。

★ Bioスミン散(ラクトミン+ビフィズス菌)

大腸で働くビフィズス菌に小腸で働く乳酸菌を加えることで、より広い範囲で効果を発揮します。さらに増殖力もアップします。

【乳酸菌製剤】



★ ミヤBM細粒・錠(酪酸菌)

自分自身を守る殻を持つ菌で、消化液の影響をほとんど受けずに腸に届き、その後腸内で整腸作用を示します。病原菌などの生成を抑え、抗生物質と一緒に服用しても死滅しにくいという特徴があります。

★ Bioフェルミン配合散(ラクトミン+糖化菌)

腸内で増殖して乳酸を作り出します。糖化菌が腸内の炭水化物を分解して、乳酸菌のエサとなる糖を作り出し乳酸菌の成長を助けます。

★ Bioスリー配合散・配合錠(ラクトミン+酪酸菌+糖化菌)

3種類の菌の配合により増殖性が増し、より広い範囲で効果を発揮します。

★ Bioラクチス酸(カゼイ菌)

乳酸菌の中でも酸に強いことから、消化液でも死滅しにくく腸に届くとされています。病原菌などの生成を抑える作用があります。

✔ 注意点

医師に症状を相談し、体調に合わせた薬を処方してもらうことが大切です。

また、BioフェルミンRやラックビーR等の「R」のついた薬は、抗生物質に耐性を持つ製剤です。耐性を持っていない乳酸菌製剤と抗生剤と一緒に飲むと乳酸菌が働かなくなり、整腸作用に影響を及ぼすため注意が必要です。

★次回のテーマは、夏バテ を予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索