

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.287

2020年9月号

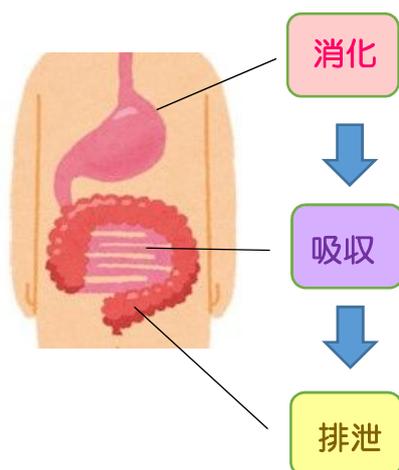
## 胃腸の調子を整える ～夏に疲れた胃腸を整えましょう～

暑い夏に冷たいものを食べたり飲んだりして、胃腸が疲れていませんか？  
秋に不調が出にくくするために、胃腸のケアをしていきましょう。



### 胃腸の働き

胃腸の働きは消化・吸収と排泄です。消化・吸収することで食物を分解し栄養素をとりこみ、排泄によって体内に溜まった老廃物を体の外に出します。



#### ①胃の働き

歯で噛み砕かれた食べ物は、胃でさらに揉みほぐされます。胃酸とまざり、食物を吸収しやすい形に分解します。

#### ②小腸の働き

消化酵素が分泌され、さらに消化しやすい形に分解します。分解された食物から栄養分が吸収されます。

#### ③大腸の働き

小腸で栄養分を吸収した後の残りかすは、腸内細菌の働きによりさらに分解されます。水分も吸収されて便として排泄されます。

### 胃腸の働きが悪くなるとどうなる？

胃腸の働きが悪くなる原因には、乱れた食生活・運動不足・ストレスなどがあります。働きが悪くなると、胃もたれ、胸焼け、食欲不振、吐き気、胃痛などの症状がおこります。胃も腸も1本のつながった消化管ですので、胃の調子を崩せば腸にも影響がでてきて、便秘や下痢、肌荒れ、免疫力の低下につながります。



### 胃腸を守る食生活をしましょう。

#### ①食事は腹八分目にしましょう

秋は食欲の秋と言われ、サンマや、きのこ、さつまいもや栗などおいしいものが旬を迎えます。食べる楽しみもありますが、食べ過ぎると胃腸に負担がかかります。食べ過ぎに気をつけましょう。



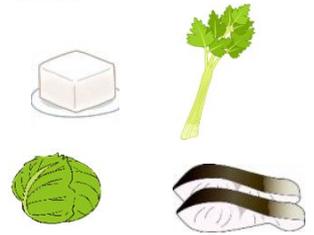
## ②よく噛みましょう

食べ物は噛めば噛むほど細くなり、唾液と混ざり合うことで胃で消化しやすくなります。また、噛むことで満腹感を得やすくなるほか、唾液や胃液をはじめとする消化液の分泌を促す効果があります。ながら食べは避け、1口30回噛むように意識しましょう。



## ③胃に優しい食材を食べましょう

胃もたれや胃痛には、胃酸の分泌の抑制や胃粘膜の再生を促すビタミンUが含まれるキャベツやセロリ、レタスを食べると良いでしょう。その他に、大根、玉ねぎ、鶏ささみ、白身魚、豆腐など消化の良い食材を選びましょう。脂肪は消化に時間がかかるため肉類は脂肪の少ないものを選び、揚げ物は控えましょう。



## ④カフェインやアルコール、香辛料は控えめにしましょう

コーヒーや紅茶などのカフェインや香辛料のとりすぎは、胃もたれや胃痛の原因となるために気をつけましょう。また、空腹時のアルコールは胃を荒らす原因となるので、何か食べてから適量を飲みましょう。



## おすすめ一品料理

### 豆腐と野菜の卵とじ

<1人分>	
エネルギー	145kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	6.9g
塩分	1.0g



材料	2人分
豆腐(絹ごし)	1丁
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
小松菜	1/2束
卵	1個
A [ だし汁(昆布・かつお節)	100ml
濃口しょうゆ	小さじ2

#### 作り方

- ①豆腐は水気をきり、一口大に切る。
- ②玉ねぎは薄切りにし、人参は千切りにする。
- ③小松菜は3cm長さに切る。
- ④卵は溶いておく。
- ⑤鍋に②とAを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、③の軸、①、③の葉の順に入れ、蓋をして煮る。
- ⑦小松菜に火が通ってきたら④を回し入れ、蓋をして2~3分煮て器に盛る。

消化の良い豆腐、玉ねぎを使った胃に優しい一品です。豆腐を白身魚に変えても美味しくいただけます。

### 鶏ささみとキャベツのスープ

<1人分>	
エネルギー	82kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	0.6g
塩分	0.9g



材料	2人分
鶏ささみ	2本
キャベツ	2枚
人参	1/4本
A [ だし汁(昆布・かつお節)	300ml
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	少々

#### 作り方

- ①鶏ささみは筋をとり除き、細く切る。
- ②キャベツと人参は千切りにする。
- ③鍋に②とAを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④③に①を入れて火を通す。
- ⑤塩で味を整えて器に盛る。

胃の粘膜を再生する働きのあるキャベツを使っています。スープで汁ごと飲むことにより無駄なく栄養がとれます。



たんぱく質と野菜を一緒にとれる簡単なレシピです。

# 冷えによる体調不良に注意

## ◆ 体調を崩しやすい時期をのりきりましょう。

夏場は服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちです。低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多くみられます。

9月に入り、体には夏の疲れがたまっているうえ、昼夜の気温の変化も激しくなります。季節の変わり目にはしっかりと体調管理をしないと「冷え」による体調不良につながります。

※こんな症状があれば生活を見直しましょう。



### 生活のポイント

- 首、手首、足首から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- エアコンはうまく使い、部屋が冷えすぎないようにしましょう。（外気との温度差は5度以内に）
- ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- 38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりとつかり体の芯から温めましょう。

参照：全国健康保険協会

## ～すずらんイベント情報～

### 📍 8月8日(土)に「高須マンション」で体組成測定を行いました！

今回は感染症予防対策を行った上で、1年4か月ぶりに体組成測定を行い、11名の方が参加されました。前回と比べて、体脂肪が減り成果が出ていることに喜ばれている方がおられました。脚の筋肉量が不足と出ている方も多くおられたので、「内臓脂肪を減らす」、「下腿を鍛える」椅子ヨガを紹介しました。

### 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

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。

《問い合わせ》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを延期しております。今後の日程については状況が改善しましたら開催致します。



# 薬剤師からのミニ情報

## ～弱った胃腸を元気に～



夏場は冷たい飲食物を摂取する機会が多く、それらは胃腸の機能を鈍らせて消化不良、腹痛、吐き気、下痢といった様々な消化器症状を引き起こします。

冷たい飲食物の多量摂取を避けることはもちろん、薬によって鈍った胃腸の機能を向上させることが症状回復の手助けとなります。



### 代表的な治療薬

#### ★消化管運動促進薬:ガスモチン、ガナトン等

消化管の運動を活発にする神経伝達物質であるアセチルコリンの作用を高める等により、胸焼けや悪心・嘔吐等の消化器症状を改善します。

【副作用】軟便、腹痛等



#### ★制吐薬:ナウゼリン、フィンペラン等

神経伝達物質であるドパミンの働きを抑えることにより、消化管運動を改善させたり、嘔吐につながる刺激を防ぐことで吐き気を抑えたりします。

【副作用】眠気、めまい等



#### ★漢方薬:六君子湯 等

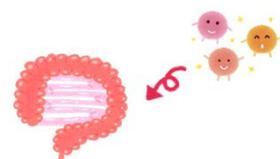
芳香や辛味によって嗅覚、味覚を刺激して胃液や唾液の分泌を促すことで胃の機能を促進させる生薬や、体を温め胃腸機能を向上させる生薬が配合されており、食欲不振や消化不良を改善します。

【副作用】むくみ、血圧上昇等



#### ★整腸薬:ビオフェルミン、ミヤBM、ラックビー等

腸内環境を整える酪酸、乳酸等を生成する善玉菌が配合されており、下痢や便秘、胃腸炎といった症状を改善します。



※胃薬には上記で紹介した胃腸の働きを良くする薬以外にも、胃酸の分泌を抑えたり、胃酸を中和したり、胃の粘膜を保護する効果で胃の炎症・むかつき・胸やけ等を抑える薬や、消化酵素が含まれており消化を助け食べすぎによる胃もたれを抑える薬、またそれらを胃腸の働きを良くする薬と共にバランス良く配合している総合胃腸薬等があります。

★次回のテーマは、**疲労回復** 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