

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.293

2021年3月号

## 腸内フローラ

～免疫力アップ! 体の内から健康に～



### 腸内フローラとは?

私たちが大腸には100兆個以上もの腸内細菌が存在し、菌の種類は1,000種類以上にのぼり、重さは約1~2kgとされています。

腸内細菌は、腸の壁面に種類ごとの塊となって隙間なくびっしり張り付いており、これを腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）と言います。この腸内細菌叢は、その姿がお花畑（flora：フローラ）のようにみえることから「腸内フローラ」とも呼ばれています。

### 腸内細菌の種類

腸内細菌は、大きく分けて3つのグループに分かれています。

#### 日和見菌



バクテロイデス、ユウバクテリウム、  
嫌気性連鎖球菌 など

- ・善玉菌が優勢の時は善玉菌の味方になる
- ・悪玉菌が優勢の時は悪玉菌の味方になる



#### 善玉菌



ビフィズス菌、乳酸菌 など

- ・悪玉菌の繁殖を抑えて腸内環境を整える
- ・免疫力を高めたり、腸の動きを活発にさせる

#### 悪玉菌

大腸菌、ウェルシュ菌、ぶどう球菌 など

- ・臭いの元となる
- ・有害物質を作り出す



腸内環境を整える上で大切なのは、この3つの菌のバランスです。

理想的なのは、善玉菌：悪玉菌：日和見菌が2：1：7の割合です。しかし、加齢や乱れた食習慣などによる影響で、腸内環境は崩れやすく、理想的な環境を保つことが難しくなります。この割合を保つためにも、日頃から善玉菌を増やす意識をして、悪玉菌を増やさないようにしましょう。

### 腸内フローラを整えるとどうなるの?

コロナ予防のためにも、  
ぜひ高めておきたいですね!



便秘や下痢などの便通改善



免疫力アップ



肌荒れ解消



肥満予防



ストレスに強くなる

# 腸内フローラを整えるには善玉菌を増やすことが大切

## 1. ヨーグルトや納豆などに含まれる生きた善玉菌の継続的な摂取

腸内細菌の種類や数は、食事や生活習慣、人種、年齢などによって異なるため、腸内フローラも人それぞれです。そのため、自分に合った善玉菌を摂らなければ、腸内フローラの改善には結びつきにくいのです。

腸内フローラを整えるには短くて2週間、長くて1年程かかると言われていています。2週間ほど同じ菌を摂り続けて、体調が改善されなければ、別の種類の菌を試してみてください。自分にあっているかどうかを判断するには、便秘や下痢など便通の変化、便の臭い、肌の調子などをチェックしてみてください。



「レジスタントスターチ」は、体内で食物繊維と同じ働きをし、腸内環境を整えます。

## 2. 腸内に存在する善玉菌のエサを摂取

水溶性食物繊維を多く含む食品	オリゴ糖を多く含む食品	レジスタントスターチ (難消化性でん粉)
ごぼう、切干大根、オクラ、海藻類、キノコ類、モロヘイヤ、らっきょう、にんにく、納豆、果物 など	大豆製品、ごぼう、アスパラガス、玉ねぎ、バナナ、はちみつ、とうもろこし など	インゲン豆、とうもろこし、大麦、白米、じゃがいも、全粒小麦(全粒粉) など
		調理したてよりも、冷めた状態のほうがレジスタントスターチが豊富

## おすすめ一品料理

### えびとごぼうのマヨヨーグルト炒め

<1人分>	
エネルギー	233kcal
たんぱく質	10.8g
塩分	1.6g



材料	2人分	
えび	10尾	
片栗粉	大さじ1	
ごぼう	1/2本	
スナップエンドウ	6枚	
サラダ油	大さじ1と1/2	
A	プレーンヨーグルト	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々

#### 作り方

- ①えびは殻をむき、背ワタを除き、片栗粉をまぶす。
- ②ごぼうは皮をこそげ取り、5mm厚さの斜め切り、スナップエンドウは筋を取る。
- ③フライパンに半分量のサラダ油を熱し、①を炒め、火が通ったら一度取り出し、そのままのフライパンに残りのサラダ油を入れて熱し、②を入れて炒める。
- ④野菜に火が通ったらえびを戻し、よく混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。

ヨーグルトの乳酸菌は、加熱すると死滅するので意味がないと思われがちですが、死滅した菌にも、腸内環境を整える役割があります。ごぼうには食物繊維やオリゴ糖が含まれ、善玉菌のエサになります。

### 野菜の冷製酒粕バーニャカウダ

<1人分>	
エネルギー	171kcal
たんぱく質	6.5g
塩分	1.2g



材料	2人分	
酒粕	25g	
熱湯	大さじ2	
にんにく	1かけ	
A	アンチョビ	2枚
	プレーンヨーグルト	大さじ1と1/2
	オリーブ油	大さじ1
みそ	小さじ1/2	
じゃがいも	中1個	
アスパラガス	2本	
ヤングコーン(缶)	2本	
パプリカ(赤・黄)	各1/2個	

#### 作り方

- ①ちぎった酒粕に熱湯を入れ、ふやかす。
- ②にんにくはラップにくるみ、電子レンジ(500W)で1分半加熱する。
- ③すり鉢に、①と②、Aを入れてすり混ぜ、ペースト状にし、冷蔵庫で冷やす(ミキサーなどでも可)。
- ④じゃがいもは皮を剥いて一口大に切り、アスパラガスは食べやすい長さの斜め切りにする。それぞれ茹でて冷ましておく。
- ⑤パプリカは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ⑥皿に④と⑤、ヤングコーンを並べ、③を入れた器を添える。

酒粕やじゃがいもに含まれるレジスタントスターチ、アスパラガスに含まれるオリゴ糖、野菜に含まれる食物繊維は、善玉菌のエサになります。一緒にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が含まれている食品を食べると腸内環境が整いやすくなります。



# ～ウイルス性肝炎について～

## 第4回

### B型肝炎・C型肝炎の治療“後”

C型肝炎の抗ウイルス治療は最短8週間で終わります。B型肝炎では薬を続ける必要がありますが、中には薬を終えられる方もおられます。

しかし、薬が終わったら通院も終わり…ではありません。治療の後も、ウイルスが増えていないか、肝臓の状態はどうか、肝がんになっていないか、定期的に確認することが大切なのです。

どれくらいのペースで検査を受ければよいのかは、医師にご相談ください。

また、定期的な検査を続けるために、検査費用の助成制度があります。助成の条件などは、県（薬務課かお近くの県保健所）にご相談ください。



検査は血液検査や  
エコー検査など



詳細はこちら  
(広島県ホームページ)

## 肝炎に関する相談窓口

### 【病気や治療に関する疑問・不安、検査に関する事など】

- ・広島大学病院 肝疾患相談室（082-257-1541） 平日10：00～16：00
- ・福山市民病院 肝疾患相談室（084-941-5151） 平日 8：30～17：15

### 【助成制度、検査、ウイルス性肝炎全般のこと】

- ・広島県健康福祉局薬務課肝炎対策グループ（082-513-3078）  
平日 8：30～17：15
- ・お近くの県保健所（支所）

※その他、ひろしま肝疾患コーディネーターやソーシャルワーカーの方なども  
ご相談を受けています。

※内容によっては、担当する部署等を紹介させていただきます。



資料提供：広島県薬務課

## 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。  
再開時期等につきましては、  
また誌面でお知らせ致しま  
す。ご了承くださいませ。



# 薬剤師からのミニ情報

## ～腸内フローラを整える薬～



私たちの腸内には様々な腸内細菌が住んでいます。本編でもお伝えしましたように、これらの細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしています。

腸内フローラの乱れは下痢や便秘など、おなかの不調の原因になります。栄養バランスのとれた食事や適度な運動は腸内フローラが活性化するとされています。今回は腸内フローラのバランスを整える整腸剤について紹介します。

### ✔ **ビフィズス菌製剤**

#### ● Bioフェルミン錠、ラックビーなど

ビフィズス菌が乳酸と酢酸を作ります。乳酸は腸内を酸性に傾けることで腸内の腐敗を抑えたり、腸の蠕動運動を助ける作用があります。それに加え、酢酸の殺菌力で悪玉菌の増殖を抑え腸内バランスを整えます。



ビフィズス菌

### ✔ **配合剤**

#### ● Bioフェルミン配合散

ラクトミンと糖化菌が配合されています。ラクトミンは乳酸を作り、糖化菌が乳酸菌の増殖を助けます。

#### ● Bioスリー配合錠・散

ラクトミン、酪酸菌、糖化菌の3種類が配合されています。酪酸は腸内を弱酸性にすることで悪玉菌が育つのを抑え、善玉菌の住みやすい環境を作ります。



ラクトミン

糖化菌

ラクトミン

糖化菌

酪酸菌

### ✔ **酪酸菌製剤**

#### ● ミヤBM錠・散

芽胞という殻を持ち、胃酸などの消化液の影響を受けずに腸に届いて作用します。また、抗生物質と一緒に服用しても影響を受けにくい特徴を持っています。

医師に症状を確認し、体調に合わせた薬を処方してもらうことが大切です。偏った食事やストレスも腸内フローラのバランスを崩す原因にもなります。食事や生活習慣にも気をつけ、腸内フローラを整えましょう。

★次回のテーマは、**睡眠** 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