

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.311

2022年9月号

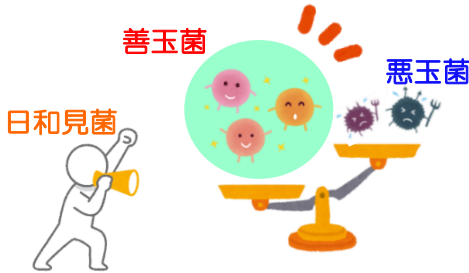
腸を育てる ～シンバイオティクス～



腸には消化や吸収のほか、「免疫力の強化」「ホルモンバランスを整える」「自律神経を整える」など様々な働きがあります。そのため、腸内細菌を整えて、腸を健康に保つことは元気な体づくりに大きく影響し、私たちの生活をより豊かすることにつながります。その方法の一つにシンバイオティクスがあります。

腸内細菌

腸内には約100兆個の細菌が存在し、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」に大きく分けられます。良好な腸内環境にするには、善玉菌を優位に保つことが重要です。



日和見菌は腸内細菌の7割を占めますが、優位になった方の味方をします。そのため、善玉菌が優位になると腸内環境は良い方へ傾きます。

反対に、悪玉菌が優位になると日和見菌は悪玉菌の味方をするため、腸内環境は悪い方へ傾き、便秘や下痢・肌荒れ・不眠・イライラなどの原因となります。

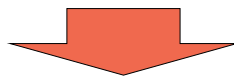
善玉菌を増やしましょう

善玉菌を増やすには、プロバイオティクスやプレバイオティクスを取り入れる方法があります。そして、これらを組み合わせたシンバイオティクスという考え方もでてきました。

プロバイオティクス
生きたまま腸に到達し、善玉菌として働く作用をもつ
【例】乳酸菌、ビフィズス菌など 便秘および下痢の改善効果や感染防御・アレルギー抑制効果などがあります。
【多く含まれている食品】 ヨーグルト 納豆 ナチュラルチーズ 味噌 など

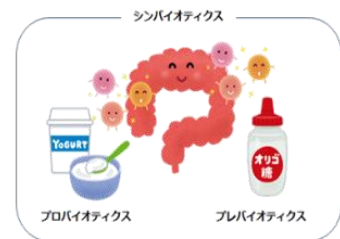


プレバイオティクス
腸の中で善玉菌のエサ(栄養源)となり、その増殖を助ける作用をもつ
【例】水溶性食物繊維、オリゴ糖など 整腸作用や血圧・血糖の調整、ミネラル吸収促進作用などがあります。
【多く含まれている食品】 海藻類 もち麦 かぼちゃ バナナ など



～シンバイオティクスの相乗効果～

シンバイオティクスは、プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせたものです。これらを同時にとることで、単独の時よりも善玉菌が増えることを助け、より効果的に腸内環境の改善に役立つと考えられています。



✓ 食事にシンバイオティクスを取り入れましょう

一見難しそうに感じるシンバイオティクスですが、少しのアイデアでいつもの食事に取り入れることができます。ぜひお気に入りの組み合わせを見つけてください。

① ヨーグルトと果物を一緒に取りましょう

ヨーグルト(乳酸菌・ビフィズス菌)にバナナ(水溶性食物繊維)を加えるだけで、シンバイオティクスとなります。また、はちみつ(オリゴ糖)をプラスして味の変化を楽しむのもおすすめです。



ヨーグルト×バナナ×はちみつ

② 味噌汁を具沢山にしましょう

味噌汁は、野菜を多く加えて具沢山にすることで、より効率的なシンバイオティクス食品となります。特に、海藻類(水溶性食物繊維)をたっぷり使うようにしましょう。



味噌(乳酸菌・麹菌)×海藻類

③ 1食の中で組み合わせましょう

1品でシンバイオティクスにならなくても、1食の中でそれぞれを組み合わせる方法もあります。もち麦(水溶性食物繊維)と納豆(納豆菌)を組み合わせることで、シンバイオティクスとなります。



もち麦ご飯×納豆

✓ おすすめ一品料理

豚肉とキャベツのごま味噌炒め

<1人分>	
エネルギー	295kcal
たんぱく質	24.9g
塩分	1.5g
食物繊維	3.1g
ラクチュロース(オリゴ糖)	3.3g



材料	2人分
豚もも肉切り落とし	200g
A { 酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2
キャベツ	1/6個(200g)
サラダ油	大さじ1
B { 味噌	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
白すりごま	大さじ1
★ミルクオリゴ糖	大さじ1
ラクチュロースシロップ	小さじ2

★裏表紙におすすめの商品として紹介しています。

作り方

- ①豚もも肉は一口大に切り、Aをもみ込む。
- ②キャベツは4cmの角切りにする。
- ③フライパンでサラダ油(分量の半分)を中火で熱し、①を炒めて色が変わったら皿に取り出す。
- ④フライパンに残りのサラダ油を入れて中火で熱し、②を加えて炒める。
- ⑤④がしんなりしたら、③を戻し入れ、合わせておいたBを加えて軽く炒める。

味噌には乳酸菌・麹菌、「ミルクオリゴ糖ラクチュロースシロップ」にはミルクオリゴ糖が含まれており、それぞれプロバイオティクスとプレバイオティクスになります。

「ミルクオリゴ糖ラクチュロースシロップ」を砂糖の代わりに使用することで、簡単にオリゴ糖を取り入れられます。砂糖の場合は、2人分：砂糖小さじ1で作ることができます。

かぼちゃとチーズのヨーグルトサラダ

<1人分>	
エネルギー	180kcal
たんぱく質	8.0g
塩分	0.8g
食物繊維	3.4g



材料	2人分
かぼちゃ	1/8個(200g)
玉ねぎ	1/8個(25g)
カマンベールチーズ	50g
くるみ	10g
A { ヨーグルト(無糖)	大さじ3
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- ①かぼちゃは種をのぞき、皮つきのまま一口大に切る。
耐熱皿にかぼちゃを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。玉ねぎは粗みじん切りにして、5分ほど水にさらす。
- ②カマンベールチーズは1cmの角切りにする。
- ③くるみは包丁で粗く刻む。
- ④かぼちゃに竹串がスッと通るくらい柔らかくなったら、フォークで粗くつぶして、水気をきった玉ねぎを加える。
- ⑤④の粗熱がとれたら、②と合わせておいたAを加えて和え、③と粗びき黒こしょうを振る。

カマンベールチーズとヨーグルトには乳酸菌、かぼちゃと玉ねぎには水溶性食物繊維やオリゴ糖が含まれ、それぞれプロバイオティクスとプレバイオティクスになります。

ヨーグルトは調味料のように使うこともでき、まろやかな味わいになります。



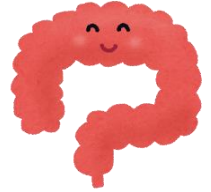
薬剤師からのミニ情報

～整腸剤について～



✓ 整腸剤

腸内細菌の理想的なバランスは、善玉菌：悪玉菌：日和見菌＝2：1：7と言われており、このバランスを整える薬を整腸剤と言います。整腸剤は生きた善玉菌を乾燥させたもので、下痢・軟便のときや便秘のときに処方されます。また、抗菌薬と一緒に処方されることもあります。



✓ 整腸剤の種類

整腸剤は菌の種類によっていくつかに分類されます。使い分けははっきりとは決まっていますが、菌ごとに異なる生息部位や特徴によって使い分けされることが多いようです。

●ビフィズス菌〈ビオフェルミン錠、ラックビーなど〉

生息部位：小腸下部から大腸

特徴：悪玉菌の発育阻止、腸管運動を促進するなどの働きがある。

●乳酸菌〈ビオラクト末など〉

生息部位：小腸から大腸

特徴：悪玉菌の発育阻止、腸粘膜を保護するなどの働きがある。

●糖化菌〈ビオフェルミン配合散(糖化菌＋乳酸菌)〉

生息部位：糖化菌は小腸上部、乳酸菌は小腸から大腸

特徴：乳酸菌の増殖を促進する。

●酪酸菌(ミヤBMなど)

生息部位：大腸

特徴：悪玉菌の発育阻止、腸粘膜機能を改善する働きがある。

●耐性乳酸菌(ビオフェルミンRなど)

特徴：抗菌薬と一緒に処方される。抗菌薬投与時も死滅せずその効果を発揮する。(全ての抗菌薬に耐えるわけではありません。)



●抗菌薬とは

抗生物質や抗生剤とも呼ばれ、悪い作用をする細菌(二病原菌)を壊したり、増殖を抑えたりする薬のことです。

✓ 整腸剤と抗菌薬

病院で抗菌薬を処方されるときに、下痢になるのを防ぐため、一緒に整腸剤が出されることがあります。これは、抗菌薬が病原菌だけでなく善玉菌も攻撃してしまうからです。腸内細菌のうち善玉菌が減ると、腸内細菌のバランスが崩れて下痢をしやすくなるため、整腸剤と一緒に飲んで善玉菌を補給します。抗菌薬を飲むことで下痢になりやすい方は医師に相談してみると良いでしょう。



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。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

～腸内環境を整えるプレバイオティクス オリゴ糖～

オリゴ糖のなかでも今回はラクチュロースに注目！！

ラクチュロースの特長

- 乳糖由来のオリゴ糖で、ビフィズス菌の大好物！
- オリゴ糖のなかでも胃酸に強く消化吸収されないため、大腸までしっかり届く
- 直接消化・吸収されないため、血糖値への影響がない

腸内環境の改善

ビフィズス菌を増やして悪玉菌を減らし、悪玉菌が作り出す有害物質を減少させる作用により、腸内環境を良くします。便の水分量を増やしたり、適度に腸を刺激したりする働きもあり、便秘解消に活躍します。

カルシウム、マグネシウムの吸収促進

カルシウムやマグネシウムと一緒に摂取すると、それらの吸収を促進させる効果があります。これにより骨の強さがアップして、骨粗鬆症の予防につながると考えられています。

高アンモニア血症の症状緩和

腸内の悪玉菌を減らし、アンモニアの発生を減らすと同時に体内に吸収しにくくする働きがあります。そのため、高アンモニア血症の治療薬にも利用されています。

\\すずらん薬局栄養士のおすすめオリゴ糖//

ミルクオリゴ糖 ラクチュロースシロップ

ラクチュロース
50%
含有



ボトルタイプ
(500g)

【1,620円(税込)】

ビフィズス菌
の大好物！

* おすすめポイント *

オリゴ糖にはたくさんの種類があり、種類によって特徴が異なります。

『ミルクオリゴ糖ラクチュロースシロップ』は市販の他のオリゴ糖シロップに比べて、オリゴ糖の含有率が高く、血糖値への影響もありません。

商品	市販品A	市販品B	ミルクオリゴ糖 ラクチュロースシロップ
含まれている オリゴ糖の種類	イソマルト オリゴ糖	フラクト オリゴ糖	ラクチュロース
オリゴ糖含有率	38%	27%	50%
血糖値への影響	影響する	影響しない	影響しない

✓ 1日当たり6.5g(小さじ約1杯)から始め、19.5g(小さじ約3杯)まで体調に合わせて使用量を調整してください。

✓ 溶けやすく、熱や酸にも強いので、様々な飲み物、デザート、料理などへ砂糖の代わりにご使用いただけます。

使用上の注意点

- 一度に多量に摂取、あるいは体質・体調により、お腹がゆるくなる場合があります。
- 牛乳由来の成分が含まれるので、牛乳アレルギーの方はご使用をお控えください。
- 乳糖不耐症の方は、お腹が緩くなる場合がありますので、ご注意ください。

参考：森永乳業「まいにち乳Life」ホームページ

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!

『体組成測定会』

体力の低下やお腹まわりが気になる方にお勧め!

日にち：9月17日(土)
時間：13:00~17:00
場所：すずらん薬局本店(広島市中区)
<ご予約・お問い合わせ>
すずらん薬局本店 栄養相談室



測定後には、薬剤師へのお薬や健康の相談や管理栄養士のアドバイスを受けることができます。ぜひ、皆様の健康管理にお役立てください。

事前に予約をお願いします

