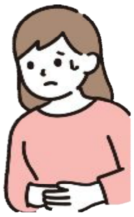
受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

すずらん食通信

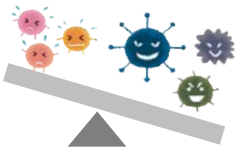
NO.329
2024年3月号

腸疲労
～腸内環境を整えて元気な腸へ～

✔ 腸疲労とは？



腸疲労とは、名前の通り腸が疲れている状態のことです。腸が疲れることで①食べ物を消化・吸収する力 ②水分を吸収する力 ③便を体外に排出する力の３つの機能が低下します。
では、腸が疲れているとはどのような状態のことなのでしょうか？
腸が疲れているとは、腸内細菌のうち体に良い影響を及ぼす善玉菌が減り、体に悪い影響を及ぼす悪玉菌が増えている状態のことです。腸疲労には様々な原因がありますが、主な原因は食生活にあります。例えば、春は歓送迎会など、外食をする機会が増える時期でもあります。食べすぎたりお酒を飲みすぎたりすることで、腸に負担がかかり腸疲労を引き起こす原因になるので、注意しましょう。



✔ 腸疲労のサイン

便秘や下痢、臭いおならがよくでるといった状態は、腸疲労のサインです。腸疲労になりやすい人は、普段の生活から腸に負担がかかっていることが多いので、以下の項目でチェックしてみましょう。

●１つでも当てはまる人は腸疲労に要注意！

- □コンビニ弁当や外食の機会が多い
- □野菜やきのこ、海藻をあまり食べない
- □甘いものをよく食べる
- □食事回数が１日3食よりも少ない
- □睡眠時間が短い
- □水分をあまりとらない
- □食事の時間が不規則
- □アルコールをよく飲む
- □ストレスをよく感じる
- □運動不足

✔ 腸内環境を整えるポイント

睡眠編

腸内細菌が働くのは、主に夜中の副交感神経が優位になっている時です。リラックスしている時に副交感神経の働きが高まるので、寝る前はパソコンやスマートフォンを使わないことを意識してみましょう。

運動編

適度な運動は、腸を刺激し腸の働きを活発にする効果があります。散歩やストレッチ以外にも手軽にできるものとして、鼻から息を吸い込みお腹を膨らませるように意識する腹式呼吸があります。

食事編

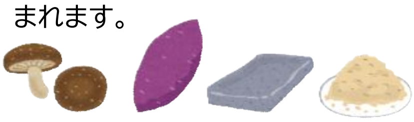
オススメなのは、食物繊維と乳酸菌を多く含む食品です。食物繊維には便の排出を手助けする効果があり、乳酸菌には腸内環境を整える効果があります。
食物繊維には、水に溶けにくい不溶性食物繊維と、水に溶けやすい水溶性食物繊維があり、この両方をバランスよく摂取することが大切です。

乳酸菌

善玉菌の一種である乳酸菌は、自らが作り出した乳酸で腸内を酸性化させ、悪玉菌が住みにくい環境を作ることで、整腸作用を促します。

不溶性食物繊維

保水性が高く、胃や腸で水分を吸収してふくらみ、腸を刺激することで便通を促進します。きのこ類、いも類、こんにゃくやおからに多く含まれます。



水溶性食物繊維

腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やすことで腸内環境を整えます。もち麦やわかめ、ひじきなどの海藻類に多く含まれます。

おすすめ一品料理

焼きそば風しらたき

＜1人分＞ エネルギー：149kcal、たんぱく質：7.2g
食物繊維：3.9g、塩分：1.6g

材料(2人分)

	しらたき	200ｇ(1袋)
	春キャベツ	60ｇ
	人参	1/3本
	豚もも肉(薄切り)	60ｇ
	サラダ油	大さじ1
A	めんつゆ	大さじ1
A	ウスターソース	大さじ1と1/2
	塩、こしょう	各少々

作り方

①しらたきをサッとゆで、湯切りをした後、食べやすい長さに切る。
②春キャベツは2cm幅の短冊切り、人参は皮をむいて細切り、豚肉は3cm幅に切る。
③熱したフライパンにしらたきを入れ、水気をなくすように炒める。
④炒めたしらたきを一旦皿に取り出す。
⑤熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。
⑥豚肉に火が通ったら、②と④を加え、野菜がしんなりしてきたら、Aを加えて塩、こしょうで味を整える。

・しらたきには、不溶性食物繊維が豊富に含まれているだけではなく、日本人に不足しがちなカルシウムも豊富に含まれています。

おからブラウニー

＜1人分1/4切れ＞ エネルギー：270kcal、たんぱく質：6.3g、
食物繊維：4.7g、塩分：0.1g

材料
（8×12㎝の耐熱容器使用）

	くるみ	25ｇ
	アーモンド	25ｇ
A	薄力粉	大さじ3
A	ココアパウダー	大さじ3
	卵	1個
	砂糖	60ｇ
	生おから	80ｇ
	サラダ油	大さじ2

作り方

①くるみとアーモンドを粗く刻み、トッピング用に少し取り分けておく。
②Aはふるい、混ぜ合わせておく。
③耐熱容器にオーブンシートを敷く。
④ボウルに卵を溶き、砂糖を加えて混ぜる。
⑤④に生おから、サラダ油を加えてよく混ぜ、①と②を加えてゴムベラでさっくり混ぜる。
⑥③に⑤を入れて平らにならし、トッピング用の①をのせる。
⑦電子レンジ(600W)で4分加熱する。
⑧型から取り出して、シートをつけたまま粗熱を取り、切り分ける。

・おからやナッツ、ココアなど、食物繊維豊富な食材が含まれています♪
・電子レンジで簡単に作れるので、ぜひ作ってみて下さい！

薬剤師からのミニ情報

～ 機能性胃腸症と胃薬 ～

本編では腸疲労について取り上げましたが、最近は胃の不調を訴える方も増えています。
症状は胃の痛み、胸やけ、胃のもたれなど多岐にわたります。
今回はその中でも最近増えている機能性胃腸症について取り上げます。

機能性胃腸症とは

内視鏡などの検査で胃がん、消化性潰瘍といった明らかな病気が見つからないにもかかわらず、腹部の症状が続く病気です。
症状が慢性的に続くことで日々の生活に支障をきたし、生活の質の低下を招いてしまいます。
機能性胃腸症は主に2つの種類に分けられます。1つは胃の痛み、胸やけタイプで、もう1つは胃のもたれタイプです。

代表的な胃薬と特徴

症状	薬	特徴
胃痛、胸やけ	プロトンポンプ阻害薬(PPI) ラベプラゾール、ランソプラゾール、エソメプラゾールなど	胃酸の分泌を抑える H2受容体拮抗薬より作用は強い
	H2受容体拮抗薬 ファモチジン、ラフチジンなど	胃酸の分泌を抑える
胃のもたれ	アコチアミド	胃腸の働きを活発にする 食前(食事の約30分前が目安)に服用する薬なので、服用タイミングに注意
	モサプリド	消化器の運動を改善
	六君子湯	食欲不振などの消化器症状を改善

薬物治療以外にも高脂肪食(脂肪を多く含む食品)を控える、1回の食事の量を少なめにする、ゆっくりよく噛むなどで症状が軽減するケースもあります。
ストレスがかかることで症状が悪化することもあるので、適度な気分転換も大切です。
胃の痛み、胸やけ、もたれなどで困っておられる方は、医師、薬剤師にご相談ください。

suzuran pharmacy
すずらん薬局グループ

すべての病院・医院の
処方せんを
受付致します

◎お薬手帳をお持ちください。

hoppe

<電子お薬手帳「hoppe」のダウンロードはこちら>

マイナンバーカードが
健康保険証として
利用できます！

申込方法は
特設ページでも
確認できます！

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

すずらん薬局の栄養士紹介！

すずらん薬局本店にいます！
管理栄養士の野口です！

食べることが大好きなので、美味しい料理やオススメのご飯屋さんがあれば、ぜひ教えて下さい♪

食事のことや栄養のことで聞きたいこと、困ったことがありましたら、ぜひご相談ください！

参加無料

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!

すずらん薬局グループ

３月のイベント情報

お薬相談・血圧&心電図測定会

3/7(木) 9：00～18：00 当日参加OK	**庚午店** (西区庚午中3-6-11) TEL：082-507-0201	両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。 (胸に取り付けるような電極は付けません)

お薬相談会

3/11(月) 14:30～17:30 当日参加OK	**船越店** (安芸区船越南2-18-9) TEL：082-821-3030	お薬についてお困りの事や、お悩みはございませんか？ 薬について、普段薬剤師に聞けない質問などをじっくり聞きたいという方にお勧めです。 （お薬手帳をお持ちいただくとスムーズにお話できます）
3/14(木) 9：00～16：00 当日参加OK	**袋町店** (中区袋町4-6) TEL：082-244-6467	

InBody 体組成測定会

3/16(土) 14：00～17：00 予約制	**本店** (中区袋町4-1) TEL：082-545-4711	高性能の体成分分析装置 InBodyを使用します。体重以外に、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。

4月のイベント情報

血圧&心電図測定会

4/18(木) 14：00～17：00	**紙屋町ビル店** (中区紙屋町2-2-2)	両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。 (胸に取り付けるような電極は付けません)
4/20(土) 13：00～16：00	TEL：082-545-5017 当日参加OK	

InBody 体組成測定会

4/18(木) 13：00～16：00 予約制	**庚午店** (西区庚午中3-6-11) TEL：082-507-0201	高性能の体成分分析装置 InBodyを使用します。体重以外に、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。

握力測定会

4/18(木) 10：00～16：00 当日参加OK	**袋町店** (中区袋町4-6) TEL：082-244-6467	ペットボトルの蓋が開けられますか？ 握力は全身の筋力を表す指標と言われています。握力を測定してみましょう。

骨密度測定 ・ 血圧&心電図測定会

4/20(土) 14：00～17：00 予約制	**本店** (中区袋町4-1) TEL：082-545-4711	骨密度の測定と 血圧&心電図の測定、 両方を行う事ができます。

発行元：すずらん薬局グループ 【栄養士】野口 【薬剤師】宮本