

げんき通信

C O L U M N

げんきコラム

20歳になりました!



平成元年4月に生まれた、くぼ薬局げんき通信が今月で240号…20歳になりました!今まで読んでいただいた方々に心より感謝いたします。これからも毎月、皆様のお役にたてるような題材を選んで、お届けしていきます。内容に関して「もっと詳しく知りたい」等のご意見もお寄せください。みなさまの『健康情報発信基地』として、これからもご愛読ください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

食物繊維とは、人の消化酵素によって消化されない食品成分の総称であり、食感として繊維質であるかどうかは全く関係ありません。以前は消化されないということと、栄養的価値のないものとされてきました。しかし近年、食物繊維が消化管を通過する際にさまざまな優れた生理作用をもたらすことがわかり、注目されるようになりました。

食物繊維には吸水性・保水性が高いという特徴があります。体内に入った食物繊維は水分を吸収して膨らみます。そのため、大腸内の便の量を増やし、便に柔らかさを与え、腸内の通過時間を早めて便通を整えます。このことは、便秘解消だけではなく、がんなどの大腸疾患の予防にもつながります。また、食物繊維には食べ過ぎを防ぐ効果があります。食物繊維が多い食品は噛み応えがあるので自然と噛む回数が増え、噛むことで脳の満腹中枢が刺激されるので、食物繊維の多い食品を食べると早めに満腹感を感じるようになります。また、食物繊維は唾液と胃液を吸収して胃の中で膨らみ、胃の内容物を増加させると共に、食物の胃内

食物繊維のおはなし



食物繊維は優れたさまざまな生理作用をもたらします。



(医大通り店 薬剤師/まつした)

の滞留時間を延ばします。このことが満腹感をもたらし、食べ過ぎの防止につながります。他にも、食物繊維はでんぷんを糖に分解する速度を遅くしたり、糖の吸収を抑えたりする働きがあり、血糖値の上昇を抑えます。また最近では、血中コレステロールを下げる効果もあるとして、虚血性心疾患や動脈硬化の予防に効果的な食品としての研究も進んでいます。

穀物・野菜・くだもの・海藻…

食物繊維摂取量の目標は成人で20〜25グラムです。しかし食生活の欧米化が進んだ現代では、平均摂取量は15グラム程度、若年成人では8グラム程度しかないと言われています。食物繊維の摂取量が昔に比べて減っています。

たがし、食物繊維を摂り過ぎると、下痢を引き起こしてしまふことがあります。通常の食品であればまず大丈夫ですが、食物繊維を強化した加工食品に頼ると、過量になる危険性もあるので気をつけてください。

たがし、食物繊維を摂り過ぎると、下痢を引き起こしてしまふことがあります。通常の食品であればまず大丈夫ですが、食物繊維を強化した加工食品に頼ると、過量になる危険性もあるので気をつけてください。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777