

げんき通信

腸にいい食事の話

近年、腸内環境が免疫力アップに大きく関係しているという話が知られるようになり、腸内の善玉菌増加を目指す「腸活」「菌活」という言葉も広まってきました。腸内細菌は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」(優勢な方の菌の味方をする)の3種類で構成されています。この比率を理想的な割合(2:1:1)に保つには、日頃の食生活が大切です。

【食物繊維】

「水溶性」と「不溶性」とがあります。「水溶性」を多く含む食品には、昆布・わかめなどのネバネバ食品、ひじき、こんにゃく、果物、里芋、大麦などがあります。「不溶性」の方は、野菜、穀類、豆類、ナッツ類、きのこ類、エビやカニの表皮などに多く含まれます。「水溶性」は水に溶けるので、便に水分を与える効果があります。高齢の方は「水溶性」を多めに摂ることをお勧めします。「不溶性」の方は、水分を吸収し

て大きく膨らみます。これにより便の量が増えるので、それが腸を刺激して蠕動運動が活発になり、便通がよくなります。「不溶性」を多く含む食品はいわゆる繊維質のものが多く、よく噛まないといけないものばかりです。そのため、食べ過ぎの防止にもなり、ダイエット効果も期待できます。「不溶性」と「水溶性」の理想的な割合は2:1といわれています。

【発酵食品】

腸内の善玉菌の活動を促進して、悪玉菌の繁殖を抑える「乳酸菌」が多く含まれています。納豆、味噌、醤油、酢、甘酒、日本酒、ぬか漬、ワイン、チーズ、ヨーグル



継続していくことが
たいせつです。「腸活」で
元氣な毎日を!



《木原店：薬剤師／えぐち》

ト、パンなどがあり、どれも毎日の食事に取り入れやすいものばかりです。スーパーなどで見ると、多くの菌種のヨーグルトが販売されていますが、まず2週間同じ製品で試して、便通改善効果がなければ、別の菌種のものに変えてください。空腹時に食べると、胃酸で乳酸菌が分解される可能性があるため、食事中や食後がおすすです。

【オリゴ糖】

胃や小腸で分解されにくく、大腸まで届いて腸内細菌の餌になります。大豆、玉ねぎ、ごぼう、はちみつ、バナナ、きな粉などに含まれます。赤ちゃんの便秘にも効果があります。

【セロトニン】

幸せホルモンとも呼ばれる物質で、腸に多く存在しています。セロトニンが不足すると、暴力的になったり、うつや不眠症の発症にも影響があると言われています。セロトニンを増やすためには、その原料となるトリプトファン(体内で作れないアミノ酸)を多く含む牛乳、バナナ、大豆、卵黄、肉、魚、海藻類、きのこ類を意識して摂りましょう。

さまざまな食品を紹介しましたが、どれも継続していくことがポイントです。「腸活」で元氣な毎日を目指しましょう!

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付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱



●中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344

●本部：県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585