

Samma Cafe!

Vol.26 ついつい食べ過ぎ…な正月の胃腸ケア

あけましておめでとうございます！皆さんは今年のお正月はいかがお過ごしでしたか？日本で過ごすお正月は、まさに美味しいもの天国。家族や友人と過ごした方も、一人で過ごした方も、ついつい食べすぎてしまった・・・なんて方が多いのではないのでしょうか？胃腸が弱い私は、毎年お正月は必ず消化不良に悩まされています（泣）。そんな自戒の念を込めて、今月は胃腸のケアについてお話したいと思います！

1. こんなに大切！胃腸のはたらき

「あの人はガッツがあるから粘り強いね！」

「最近、どうもガッツがなくなってきたなあ」・・・このように使われる「ガッツ」という言葉の語源をご存知ですか？実はガッツとは、英語で「gut=腸」を意味します。つまり「ガッツがある人」とは「健康な腸を持っている人」のことなのです。

「胃腸のはたらき」と聞くと、まず一番初めに思い浮かべるのは、食べ物の消化吸収ですが、胃腸にはこれ以外にもさまざまな重要な役割を果たしています。

①免疫力

健康な腸には、腸内細菌が豊富にあります。胃から大腸に至る腸管には、病原体をやっつける免疫細胞の約70%に当たるリンパ球と、それらをコントロールする腸内細菌が約100～200種類も存在しています。この腸内細菌が減ると、免疫機能もうまく働かなくなってしまい、ストレスに弱い「ガッツがない人」になってしまいます。ストレスが多い現代社会では、自律神経のバランスが崩れ、交感神経が優位な状態が続くことで免疫力が下がります。また、ストレスを感じると、脳の視床下部から脳下垂体、副腎に刺激が伝わることで、免疫力の低下につながります。免疫力が下がれば腸の働きも落ち、さらに免疫力が下がるという負のスパイラルに陥ってしまいます。

②ココロの幸せ

また、喜びや快楽を伝える神経伝達物質の「セロトニン」や、やる気を引き出す神経伝達物質「ドーパミン」は、俗に幸せホルモンと呼ばれます。これらの幸せホルモンも、腸内で腸内細菌によって合成されます。ストレスで腸内細菌が減ると必然的にセロトニンの量も減り、脳に送られるセロトニンも減少し、うつ病を発症する原因になります。もし「最近、なんだかやる気がしない...」「何をやっても幸せを感じられない...」という人は、腸内環境を見直してみるといいかもしれません。

③ダイエット

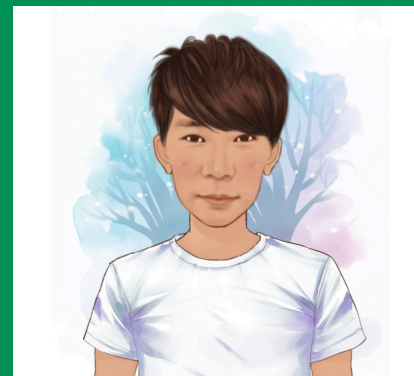
実は、内臓脂肪過多のメタボも腸内細菌と関係があります。腸内細菌は、「善玉菌（アクチノバクテリア門）」「悪玉菌（プロテオバクテロイデス門）」「日和見菌（フィルミクテス門、バクテロイデス門）」に大きく分けられます。この中で日和見菌のフィルミクテス門は、排せつされるべき食物まで取り込んでしまう通称「デブ菌」です。もうひとつの日和見菌バクテロイデス門は、脂肪を燃やす短鎖脂肪酸を作る通称「ヤセ菌」です。デブ菌は悪玉菌につきやすいので、腸内に悪玉菌が多いとメタボになりやすくなっ

ガッツ！



今月の薬剤師だより

担当薬剤師：荒井伸幸



どうも愛と正義の権化こと、ポッポ堂薬局五反田店の薬剤師の荒井です。

新型コロナウイルスが流行っていますが、この時期は例年通りインフルエンザウィルスやアデノウィルスなどによる感染のケースも流行る季節でもあります。近年セルフメディケーションが進んできていて、市販薬も非常に優秀な薬が出てきています。今回は、市販薬の中でも効果が高く、症状や体質ごとに使い分けがし易い漢方薬をご紹介します。

①かぜの引き始め（初期1～2日目）：発熱や頭痛はあるが比較的元気な場合は、**紅梅湯**や**麻黄湯**を、**最症状**がひどい場合は小青竜湯を、胃腸が弱い方は麻黄の配合がない**桂枝湯**がオススメです。

②亜急性期：かぜを引いてから3～4日経っても微熱や食欲不振、咳などが続いている状態です。微熱や食欲不振がある場合は**柴胡桂枝湯**、咳や痰が出る場合は**麦門冬湯**が良いでしょう。

③回復期：かぜ症状が治まり、軽い疲労感とだるさなどが残る時期です。この時は、回復を促すために**補中益気湯**をオススメです。自己免疫も高める作用もあり、再発の防止に努めてくれます。

以上の薬は、市販でも手に入りやすいです。不安や不明な点がある場合は、店頭の薬剤師や登録販売者に遠慮なく相談しましょう！！

てしまいます。

この他にも、血流や睡眠の質、冷え、美肌など、胃腸の健康はさまざまな症状に影響します。こんなにたくさんの大切なはたらきをしてくれている胃腸・・・いつもありがとうございます！新年早々、しっかりといたわってあげないといけないですね。

2. お正月の食べすぎに効果的な養生法と漢方薬



ついつい食べすぎてしまい、お腹が重く、胃腸が張っているようなとき。まずはじめにできることは、シンプルに、しばらく食事をお休みすること。水分補給はしっかりしつつ、消化に良い野菜や汁物を中心とした食生活をしばらく続けるのが効果的です。消化の悪い食材や、胃腸の負担になる食事はお休みすることも大切。（詳しくは、下記の栄養士コラムをご参照ください！）

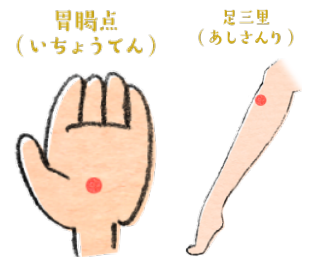
胃もたれや消化不良におすすめの漢方

- ①六君子湯：体力中等度以下で、胃腸が弱く疲れやすい方の胃腸虚弱・消化不良など
- ②四君子湯：体力虚弱で、やせて疲れやすい方の胃腸虚弱・胃もたれなど
- ③安中散：体力中等度以下で、胃痛、胃もたれがある方の胃腸虚弱・慢性胃炎など

胃腸に効果的なツボ

胃腸点：食欲を抑えたいときや、胸やけや腹部膨満感を感じたときにもゆっくりと押しもむとよいでしょう。

足三里：暴飲暴食による便秘が気になるときは、胃腸のはたらきを高め、腸の蠕動運動を活発にする「足三里」を刺激しましょう。



3. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。



お正月の『胃』疲れに



年末からお正月にかけて、自宅で過ごすことが多く、「自分へのご褒美」とついつい食べ過ぎてしまったという方も多いのではないのでしょうか。「胃がもたれる」「身体が重い」という症状はありませんか？胃腸の疲れは全身の疲労につながります。今回は、食べ過ぎ・飲み過ぎで疲れてしまった胃をいたわる方法をご紹介します。

消化にいい食事法

▶ どんな食材を選べばいい？

食物繊維の少ないものや脂肪分の少ないものを基準に選びましょう。

	消化がいい食品	消化の悪い食品
穀類	白飯・粥・うどん	玄米・炒飯
野菜	青菜・人参・じゃがいも	ごぼう・筍・海藻
果物	バナナ・りんご	柿・ドライフルーツ
肉類	鶏肉・赤身肉	脂の多い肉（ロース・バラ）
魚介類	白身魚	干物・いか・たこ
卵類	半熟卵・茶碗蒸し	生卵
豆類	豆腐・豆乳	油揚げ・がんもどき

▶ 調理法は？

切り方は小さく、かたさは柔らかく、油控えめを意識して調理しましょう。胃酸の分泌を高める唐辛子などの香辛料の多いものや、甘味の強いもの、食塩の多いもの、酸味の強いものは控えましょう。

▶ 食べる時の注意は？

早食いは血糖値を急上昇させる原因になるので、一口30～50回程噛んで食べます。そうすることで満腹感も得やすくなり、ダイエット効果にも◎ また、冷たいものは、一気に飲まないように注意しましょう。

食べ過ぎた後は

プチ断食がおすすめ

▶ プチ断食の効果は？

食べ過ぎ・飲み過ぎで働きっぱなしになっている消化器官を休ませてあげることで、腸が本来の働きを回復し、排泄力が高まりデトックス効果が高まります。すると、栄養の吸収力も高まり、必要な栄養をきちんと吸収してくれます。

▶ どうやってやるの？

- ・1食だけ断食 … 朝・昼・夕食の1食だけを抜く
- ・半日だけ断食 … 前日の夕食を食べてから最低でも10時間空ける
- ・1日プチ断食 … 前日の夕食から24時間空ける

* 断食中どうしてもお腹が空く場合は、酵素ジュースや野菜ジュースを飲みます。

* 必ず水分をとりましょう。こまめに飲むのがポイント！

古人の知恵！

七草の効果とは？

健胃・食欲増進：セリ・ナズナ・スズナ・スズシロ・ホトケノザ

風邪の諸症状

解熱：セリ・ナズナ・ホトケノザ

咳止め：ゴギョウ・スズシロ

二日酔い：セリ・ナズナ

