あおい薬局グループ月刊誌 (VOL.43)　2022年9月発行

SAMMA　CAFE！

はじめよう！腸活のススメ

今回は『腸活』についてお話しします。
腸活とは、バランスの良い食生活や適度な運動によって、腸内環境を整える事です。腸内には様々な細菌が生息しており、顕微鏡で見るとお花畑(フローラ)のように見えることから、『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。この腸内フローラを整えることで、様々な場面で身体に良い影響をもたらしてくれます。

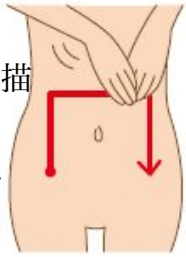
腸内フローラが整うと・・・①美肌効果　②免疫力アップ　③痩せやすい身体に
体内での老廃物を出し、必要なものを吸収するサイクルが整えられると、身体本来の力を発揮しやすくなります。

最近では乳酸菌飲料が大人気となり、軒並み売り切れになっていましたね。
ぐっすり眠れる！とのレビューが多数でしたが、どのような仕組みなのでしょうか?
詳細は公式でも解明されていないですが、どうやらセロトニンが関与しているようです。
セロトニンは「幸せホルモン」とも言われますが、大部分が腸内で作られて、睡眠を促すメラトニンの材料になります。
腸内環境が整うことでセロトニンが作られやすくなり、結果としてメラトニンとなり、眠りに導いてくれるのではと考えられてています。

何から始めよう・・・

腸内環境を変えるためには食事が一番！
食べ物については2ページ目をチェック🔍

寝る前、または朝起きたときの腸もみもおすすめです。おへそから「の」の字を描くようにゆっくりお腹をマッサージしましょう。終わったらコップ一杯のお水を飲むとより効果的です。



今月のPickup♪

喉のガラガラ対策に・・・！

エアコンや季節の変わり目で、喉の違和感はありませんか？抗炎症作用のあるアズレンが含まれたうがい薬や、トローチなどを取り揃えてみました。また、人気のはちみつ飴も引き続き販売中です♫

※薬局は祝日閉局です。処方箋は交付日を含めて４日以内に薬局にお持ちください⚠️

愛犬の話を聞いて下さい

あおい薬局　小山店の松井です。

日々、思い出す愛犬の話をさせて頂きます。

我が家の二代目で甲斐犬と言う種類で、一主一代の言葉通り家族にはベッタリ甘えん坊で人見知りな子でした。

そんな愛犬を特に私は我が子と呼び溺愛し、朝晩の散歩は欠かさず、10年程が経った頃から散歩帰りは抱っこをせがむようになり、私の二の腕も比例して発達し、その抱っこの理由が判明したのは突然でした。

ある朝、いつもの散歩に行くと突然歩けなくなり、それからは寝たきりの生活になりました。

愛犬も状況を受け入れるまで時間を要し、あんなに家族に当たっていた愛犬が、ある時急に悟った様に静かになり、リハビリに励むようになりました。

その甲斐あって数ヶ月後には立って歩けるようになりましたが、殆ど目も見えなかったので、家の中の決まったコースを一周して見回りをするのが日課になりました。

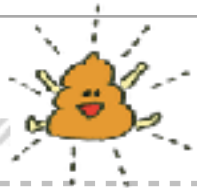
そんな愛犬も14歳8か月で虹の橋を渡りました。

今、小山店の大きな窓の外を楽しそうに散歩しているワンコさんの姿を見ると、愛犬との懐かしい日々を不意に思い出したりしています。

栄養士column

管理栄養士　近藤 彩香

腸活でスッキリ ちょ〜〜〜う快便！



＼便秘でお悩みの方！これ、思い当たりませんか？／

- □食物繊維が不足している（1日20g以下）
- □水分をあまりとらない（知らず知らずに不足していることも…）
- □食事の摂取量が少ない（ダイエットによって、便の量が少なくなる）
- □食事の時間が不規則（決まった時間に食事を取ることで、腸が活発に）

『便秘解消』の効果が期待できる食べ物

海藻類

水溶性食物繊維が便を柔らかくし、排便をスムーズにする効果が期待できる

きのこ類・いも類

不溶性食物繊維が大腸の蠕動運動を促し、便の量を増やす

脂質

脂質に含まれる脂肪酸が大腸を刺激。潤滑油となる油を適度に摂取！

発酵食品

納豆やヨーグルトには、ビフィズス菌も含まれていて、腸内環境をととのえてくれる

オリゴ糖

腸内の善玉菌を増やす作用がある。
はちみつを砂糖の代わりに使うのがおすすめ

今月のレシピ

管理栄養士　福永 祐香

食物繊維たっぷり！

ねばねばサラダ

材料（２人分）

●納豆	1パック
●おくら	4本
●長芋	1/3本
●お好きなきのこ	1/2袋
●焼き海苔	3枚
●ごま	小さじ2
●麺つゆ	大さじ1

〔作り方〕

① 長芋は皮を剥き、1cm角くらいのサイの目に切りにする
② おくらは塩を振りさっと茹で、輪切りにする
（きのこを使う場合も茹でて、食べやすい大きさに切る）
③ 海苔を細かく切る
④ ボウルに、長芋、おくら、きのこ、納豆、納豆のつゆ、海苔、麺つゆを入れて混ぜる
⑤ ごまを振ったら完成