



ヘルスアップ ニュース

8月号 [Vol.73] フジカワ調剤薬局

8月号 令和2年8月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

“元氣は内臓から！” (元気なお腹で暑い夏を乗り切ろう)

内臓が元気でないと体にハリがでません。内臓には食物を消化・吸収してエネルギーに換える胃腸や肝臓があり、体の老廃物を排出する腎臓や膀胱・大腸もあって、それらの働きは主に自律神経によって調節されています。また、内臓は脳との密な連携をしているので、体だけでなく心の健康にも関係しています。



●○内臓の働きはいろいろとある●○

胃腸は、食物の消化・吸収、排泄をしています。その役割を果たすために、胃腸の粘膜層に自律神経や知覚神経終末が配置されていて、胃腸を通過する物を識別しています。さらに胃腸を取り囲んでいる筋層には独自の神経ネットワークが構成されていて、胃腸全般の働きがコントロールされています。

腸管には、100兆個もの微生物が棲息しており、その微生物フローラは腸管の分泌能や代謝能、さらには、粘膜層で異物排除に働いている腸管免疫の成熟や機能維持にも影響を及ぼしています。微生物フローラを構成する腸内細菌はビタミンB群やCを合成してくれますので、お腹を壊すとビタミン不足になってイライラしたりすることもあるといわれています。更に、脳の働きに影響を与える神経伝達物質のセロトニンは、腸内細菌が大量に造っているため、うつ病など精神疾患の改善に関しては今後の研究成果が期待されています。

●○内臓がうまく働かなくなるとどうなる？●○

①代謝：内臓には栄養分の取り込みという重要な働きをしているので、その機能が弱るとエネルギー産生が低下し代謝他全ての機能が低下して、疲れや胃腸障害、生活習慣病にもつながります。また、老廃物の排出や異物の除去にも支障が生じます。



②腸管免疫：腸管には全身の免疫の6～7割を担っている免疫組織があります。その腸管免疫の免疫細胞は、共存する腸内細菌が産生する刺激物質によってその機能が維持・調節されています。ストレスなどで腸内細菌のバランスが乱れると、免疫反応の調節の仕組みに狂いが生じて、いろんな不具合な症状が発生すると言われてい

ます。
③脳-消化管：内臓はストレスを映す鏡と言われる様に、不安や緊張を感じるとすぐに内臓の不調を訴えます。ストレスによって腸内細菌のバランスが崩れると、内在細菌が病原性を出現させたり、脳に異常な刺激が伝わったりして、体や心にも悪影響を及ぼしてしまいます。内臓が弱ると、気分が落ち込んだり、イライラしやすくなります。

●○内臓を元気にするには？●○

脂肪やタンパク質が多く野菜の少ない食事、ストレスや便秘・下痢、加齢は腸内細菌のバランスが乱れ、腸管免疫が低下する要因となります。ストレスをためず、バランスのよい食事をとり、適度な運動や良好な排便をこころがけることで、腸内細菌のバランスを整えましょう。

①適度の運動・・・腸の蠕動運動の停滞を回復し、便秘の解消に効果的です。又、糖や脂質の代謝異常を改善し、腸内環境の向上につながります

②乳酸菌・・・糖を分解し、乳酸や酢酸を産生して腸管を酸性にすることで、悪玉菌が増加するのを防ぎます。また、乳酸菌の一種であるビフィズス菌には、有害物質の侵入を防ぐ抗体産生を増強する働きがあります。また、乳酸菌を摂ると免疫バランスが整い、アレルギーになりにくくなります。

③食物繊維、オリゴ糖・・・これらは消化・吸収されにくく、大腸に届き、乳酸菌などの善玉菌のエサとなっており、増殖を助けます。

栄養士による健康レシピ

『すいかのゼリー』

材料 (6個分) スイカ…皮を取ったもの (600g) 砂糖 (30g)

A [水:3/4カップ レモン汁:小さじ2 粉ゼラチン:5g]

1. スイカは250gをすりおろして、種と果肉をザルでこし、果汁をカップ1とする。
2. 残りのスイカはひと口大に切って種を取り、グラス6個に等分に入れる。
3. 鍋に(1)と、砂糖、(A)を入れて中火でよく混ぜながら、ゼラチンが溶けたら火を止め、鍋底を氷水にあてて、粗熱を取る。
4. (2)のグラスに(3)を等分に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

「夏の果実の王様」とも呼ばれているスイカ。疲労回復と利尿作用があるので、夏の暑さで衰えた身体に優しく、夏バテに効果がある食材の一つです。



「備えあれば憂いなしとか！」

うっとうしかった梅雨もやっと明け、本格的な夏の到来を迎えることとなりました。今年は例年に比べ、ことのほか雨が多かったような気がします。7月の初めには熊本を中心に、九州や中部地方など各地で集中豪雨や河川の氾濫と甚大な被害が発生。本県でも大雨による交通の遮断、土砂崩れなど被害が生じました。

そういえば10年前、大きな台風で実家の前を流れる井内谷が氾濫寸前となり、父母や弟家族が急ぎょ我が家に避難してきたことがありました。見る間に水かさが増し、県道にかかる橋まで冠水しかけ、濁流により亡くなる方が出るなど、恐ろしいほどの水の勢いに、ただただ自然災害の怖さに呆然とするばかりでした。

いつ起こるかもしれない災害に備えて、しっかりと準備しておかなければと、その当時は痛切に感じたのですが、時間が経つにつれ気が緩みがちです。備えあれば憂いなしともいわれるように、これを機に今一度災害への備えを考え直してみる必要があるなとつくづく感じました。

由紀子

* 8月のイベント情報 *

《お楽しみサマーキャンペーン》

ガラガラ抽選会 開催！！

【抽選期間】 8月24日(月)～26日(水)

【景品】 特賞 IRISOHYAMA タワーファン

- | | |
|-------------|-------------|
| 1等 ふわふわ氷かき器 | 4等 自然芋そば |
| 2等 そうめん流し器 | 5等 オリジナルぼん酢 |
| 3等 仁多米 | ～etc |

豪華景品が当たる！(空クジなし)

5000円お買い上げ毎に抽選券を1枚

1000円お買い上げ毎に補助券を1枚

《栄養士による栄養相談 開催》

火・水・木曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制

『今月のテーマ:「腸」を元気にする食事について』

毎月のテーマに基づき、ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをいたします。お気軽にご相談下さい。

お知らせ

新発売キャンペーン！！ 期間 8/1～9/30

『レオピンロイヤルキャプレット』

”のみやすい錠剤タイプが新登場！”

レオピンロイヤルキャプレットをご購入の方に抽選で素敵な賞品が当たります！

詳しくは店頭にて。



鮎を遡う釣人われや
朝日まだ射さぬ川面に舟がかりして
堀江市清 遺歌集 より