



ヘルスアップ ニュース

9月号 [Vol.110] フジカワ調剤薬局

『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—

～いまさら聞けない～ “おなら事情”

●○おならとは・・・

おならは、腸内に発生したガスを肛門から排出することです。成人1日に発生するガスの量は、200-2500mlと個人差があり、窒素、酸素、二酸化炭素、水素、メタン、硫化水素などが含まれます。成人のおならの平均回数は約10～20回とされています。このガスは、【唾液や食べ物と一緒に無意識のうちに口から飲み込んだ空気が7割、腸内細菌が食べ物を分解することで発生したガスが3割】といわれています。そしてこのガスは、おなら・げっぷ・腸管から血中に吸収されるという3つのルートで腸内から排出されます。



●○おならの原因とは・・・

1. ドカ食い、早食い、がぶ飲み

ドカ食い、早食い、がぶ飲みすると空気を多く取り込んでしまいます。また食べ物が、胃や十二指腸で消化が追いつかず、消化されないまま大腸まで行ってしまふと腸内細菌が多く発酵しガスをたくさん作ってしまいます。

2. 便秘

腸内環境が悪く便秘になると、排出されない便が腸内でさらに悪玉菌を増加させてしまいます。そうすると、においのある臭いガスが発生しやすくなってしまいます。

3. ストレス

自律神経の乱れが腸内環境の悪化を引き起こします。緊張して強いストレスがかかるとお腹が痛くなる人もいますし、精神的にストレスを感じると、唾を飲み込む回数が多くなりその時に空気も一緒に取り込んでしまうため、お腹が張ってしまうことがあります。

4. 食生活

肉や臭いのきつい食べ物は、腸内の細菌によって分解されて強い臭いを放つアンモニア、インドール、硫化水素などを多く発生させます。そのため臭いガスが出やすくなります。

●○気になるおならの症状・・・「におい」「ガスがたくさん出る」

☆においが臭い原因⇒動物性たんぱく質を過剰に摂取すると、腸内に悪玉菌が増え、においやすくなります。

☆においを発生させやすい食品⇒肉、卵、カニ、エビ、玉ねぎ、長ネギ、ニンニク、ニラ、アスパラガス、ブロッコリー、チーズなど。

☆おならが止まらない、よく出る原因⇒ドカ食い、早食いやストレス、食物繊維を摂りすぎ。

機能的便秘、過敏性腸症候群、呑気症などの疾患。

☆ガスを発生させやすい食品⇒さつまいも、山芋、ごぼう、栗、キャベツ、カリフラワー、大根、豆類、ラーメン、炭酸飲料、ビールなど

●○日常生活でできる予防方法

- ①たんぱく質の多い食品に偏らず、バランスのよい食事を心がける。
- ②善玉菌を増やす食品や、水溶性食物繊維を摂り便通をよくする。
- ③早食いやがぶ飲みをしない。ゆっくりよく噛んで食べる。
- ④食後すぐに横にならない。
- ⑤軽い運動をし、リラックスを心がけ、ストレスを解消する。
- ⑥仕事などで長時間同じ姿勢を続けない。
- ⑦簡単なストレッチをしてお腹を温めて、げっぷやおならを我慢しない。

* 当薬局の栄養士による健康レシピ*

『ぶどうソースのチキンソテー』

ぶどうには、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが豊富に含まれていて、眼精疲労や視力回復の効果があるといわれています。

【材料 (2人分)】

ぶどう (巨峰やピオーネ) ; 10粒 鶏モモ肉 ; 1枚

塩こしょう ; 少々 オリーブオイル ; 大さじ1

④ (ウスターソース ; 大さじ1 酢 ; 大さじ1

白ワイン ; 大さじ1 はちみつ ; 小さじ2)

【作り方】

- ①ぶどうは洗って半分に切る。種があれば取り除く。
- ②鶏モモ肉は2等分にし、両面に塩こしょうを振る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、中火で皮目から焼く。
- ④皮目に焼き色が付いたら裏返してぶどうと④を入れ、蓋をして焼く。
- ⑤鶏モモ肉に火が通ったら完成。



「コタロウの BIRTHDAY より」

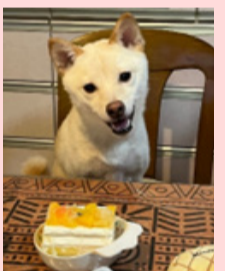
暦の上では晩夏を迎えましたが、まだまだ暑い日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。

わが家の愛犬コタロウが8月5日で満2歳の誕生日を迎えました。時々覗いているペットショップでたまたま犬用のバースディケーキを見つけ、買ってあげることにしました。「コタロウ、お誕生日おめでとう」と差し出すと、初めて見るケーキに何だろうなあと不思議そうな様子をして、しきりに匂いを嗅いでいましたが、たまたま口ひげについたクリームを舐めたらこれは食べれる！と分かったので。即座にパクッと完食！さぞや美味しかったのか、この後もケーキを入れてあったお皿をずっと抱え込んで舐めていました。

初めてわが家に迎えた時のコタロウは、コロコロとまん丸で両手のひらに乗るような小さな豆柴だったのに、今では7.5キロにもなりたくましい成犬に成長しました。最近では私が出掛けて帰ってくると、待ってましたとばかりにすり寄ってきて、買い物袋に顔を突っ込んで自分のお土産がないかどうかを真っ先にチェック。見つけたら大喜びで、それで早速遊んでいる様子は、成犬ではなくチビの時の姿そのものです。

おかげで出かけた時は、ついコタロウのお土産を探すような私になってしまいました。

由紀子



* 9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】 9月12日 (火) 13日 (水)

【景品】 特賞 3D HEAT & COOL FAN

1等 強力振動！ぶるぶるマシーンセット

2等 ミニクレープメーカー

3等 冷感ラクラククッション ～etc

豪華景品が当たる！(空クジなし)

5,000円お買い上げ毎に抽選券を1枚

1,000円お買い上げ毎に補助券を1枚 進呈中

《栄養士による栄養相談 開催》

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。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい。

常ならば荒瀬の底にかくれたる
岩現はれぬ炎暑つづきに

堀江市清 遺歌集