



ヘルスアップ ニュース

11月号 [Vol.28] フジカワ調剤薬局

11月号 平成28年11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・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

腸内細菌を知ろう！～今日からあなたも*腸*元気～

●腸内細菌とは？●

腸内細菌とは、ヒトや動物の腸の内部に生息している細菌のことです。ヒトの腸内には一人当たり約100種類、100兆個以上の腸内細菌が存在しており、種類ごとに腸の中を棲み分けています。その様子を顕微鏡で見ると、野山に咲く花畠のように見えることから『腸内フローラ（花畠）』とか腸内細菌叢と呼ばれていて、この腸内フローラの状態がヒトの健康と密接に関わりています。腸内細菌の状態が悪い時は、便秘や下痢、肌荒れを生じることが知られています。腸内環境の改善が美容と健康の鍵を握っているといわれています。

●腸内にはどんな菌が棲んでいるの？●

膨大な量の腸内細菌は大きく善玉菌・日和見菌・悪玉菌の3種類に分けられます。理想の割合は2:7:1と言われていますが、善玉菌

が悪玉菌よりも多いことが健康的な腸内環境です。

善玉菌：ビフィズス菌、乳酸桿菌、腸球菌など

◆作用◆ ビタミンの合成、消化吸収の補助、感染防御、免疫刺激。

悪玉菌：ウエルシュ菌、フラギリス菌、クロストリジウムなど。

◆作用◆ 腸内腐敗、細菌毒素の产生、発ガン物質の产生、ガスの発生。

日和見菌：バクテロイデス、嫌気性連鎖球菌、ユウバクテリウムなど

◆作用◆ 健康な時は無害だが免疫力が低下すると病原菌化してしまう。

●ウンチが教ってくれる腸内環境●

腸内環境を知るには、ウンチをチェックするのが一番です。できるだけ決まった時間に、頻度・出方・色・分量・臭い・硬さを確認してみましょう。

・**頻度**：毎日であること。（大量のウンチができるのが理想）

・**色**：黄色がかった茶色。（善玉菌が増えるとこの色になる）

・**臭い**：臭うけれどもきつくな。

・**出方**：“ストーン、ストーン”と腹筋を使わなくでも出せる。

・**分量**：(1日量) バナナ2~3本分。

・**硬さ**：バナナ状～練り歯磨き状。

●腸内環境を整えるには？●

腸内環境は食事やストレスによって大きく変化します。食事は乳酸菌を多く含むヨーグルトや漬物、オリゴ糖などのビフィズス菌や腸内の有用菌を増やす成分、食物繊維が豊富な野菜などを積極的に食べましょう。最近では、腸内細菌を生菌のまま腸に届けられるサプリメントがありますので上手に活用してください。また、悪玉菌を増やす肉類と油脂類の摂り過ぎ、ストレスの溜め過ぎに気をつけましょう。

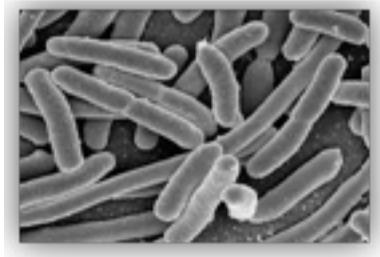
—明笑氣楽—「知って得する雑学」

生ニンニクより濃縮熟成ニンニク抽出液の効果！

昔からニンニクは、冷え症や疲れがとれたり、カゼに対する抵抗力がつくとよく言われています。あの独特のニオイのもととは、硫化アリルという揮発成分が、吸収されると神経を刺激し、血管を拡張して血行をよくする。それにより体が温まるのだ。更にこの揮発成分の中にはアリシンといって、ビタミンB1と結合し吸収を高めたり、腸内でのビタミンB1の分解を抑えたりする働きもあるなど多くの有用な働きがある。

しかし、生ニンニクはたくさん摂ると身体に好ましくない作用を起こすことがある。ところが、ニンニクを長時間の自然抽出、熟成することによって、その有害な作用は打ち消され、一方で生ニンニクには含まれない有効成分が生まれてくる。その成分を服用することにより、よりいっそう元気になり自然治癒力を高めてくれるのだ。

是非お試しあれ。



今月の出来事

10月2日(日)町内の天戸八坂神社のお祭りがありました。我が自治会は、神輿当屋にあたり、精銳10人で担ぐことになりました。神主による厳かに宮出しが行われ、出雲神社まで子供のだんじりと一緒に練り歩き、後「ワッショイ！ワッショイ！」の掛け声と共に、勢いよくお旅に出て行きました。



そもそも神輿とは、神さまがお祭りの時に出てこられ、神輿に乗り、地域の人々の災厄や穢れを吸収して清めてくれることです。また、神輿を激しく振り動かすことによって神の靈威を高め、豊作や大漁を願うものであると言われています。久しぶりにお祭りに参加して、自身の災いや穢れを取り除いていただいたような、ありがとうございました。神輿の皆さん、だんじりの皆さん、お世話役の皆さん大変お疲れさまでした。



はやとうりでグラタン作りに挑戦

先日お店のスタッフからとても珍しい「はやとうり」のおすそわけがありました。初めて見る食材として、どんな料理方法があるのか、料理上手の彼女にあれこれと尋ねたりして、サラダと炒め物を作つてみました。ながらその出来ばえにビックリ！とても美味しくフルーツ感覚のみずみずしい食



感には驚きました。せっかくなので、もうひとつアレンジ料理に挑戦と、クックパットを片手に、思い切ってのグラタン作り。いつもは味にうるさい主人も「うん！これはいける！」と好評で思わずにっこり。大満足のままに美味しくいただきました。

由紀子

11月のイベント情報

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

11月健康宝くじ 当選番号発表

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞 6000

2等賞 5977

3等賞 501 797

4等賞 596 611 789 894 907

5等賞 19 27 35 45 55 60 72 81



堀江市清 遺歌集より
銀杏の実のいくつを拾ふ

秋もややふかくなりぬく朝に来て
秋もややふかくなりぬく朝に来て