



つばさ新聞2月号

発行：つばさ薬局 ソリオ店
宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2
TEL:0797-86-3711
令和3年2月1日発行



2月といえば「バレンタインデー」♡♡
最近では贈る相手によって、本命♡
♡チョコ以外にも、友チョコ、逆チョコなど♡
色々な贈り方がありますね😊
♡チョコレートを見ていると、ついつい
♡自分へのマイチョコを買って
♡しまいます...(笑) おいしい
♡からと言って「食べすぎ」には
♡注意しましょう😊



食生活アドバイス

Uさんによる食生活講座

冬に旬を迎えて、鍋料理に大活躍の白菜。
キムチや漬物もいいですね。
旬になると甘味が増してより一層おいしくいただける野菜です。

ほとんどが水分のため低カロリーでヘルシー、たくさん食べて満腹感も得られます。
とりわけ多い栄養成分はありませんが、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれており、イソチオシアネートという健康成分も有しています。
イソチオシアネートはがん予防効果が高いとされる成分で、ブロッコリーやブロッコリースプラウト、大根、キャベツ、菜の花などのアブラナ科の野菜にたくさん含まれています。

一部の野菜には成長点(生長点)という部分があります。
成長点があると収穫されたあとも野菜は成長を続けようとして、葉などの水分や栄養が成長のために使われてしまい、鮮度が落ちて、含まれる栄養素も減ってしまいます。

白菜の成長点は芯の部分。すでに実践している人も多いと思いますが、芯の部分に3~4本のつまようじを深く刺しておくことで成長点の活動を止めて鮮度を長持ちさせられます。
キャベツやレタスなどでも同様に行えます。また実践したことない方はぜひ試してみてください!



◇ 次回は、食品とアレルギー予防について取り上げます。
◇ 花粉症の季節がもうすぐ始まりますね...

花粉症と腸内フローラ??

2021年富山県花粉飛散量は例年より少なく、2月中旬から飛散が始まりそうです。
花粉症の方は2月上旬頃からお薬を飲むと花粉飛散期に入っても比較的軽い症状で乗り切れます。
花粉症の対策としては薬を飲む他、自分で出来る対策もあります。
その一つは、腸内環境を整える腸活です。
そもそも花粉症は体の免疫機能の誤作動で「有害でない花粉に反応してアレルギー症状を起こす事」で発症します。

腸内環境を整えることで「免疫機能が正常に働き、花粉症を軽減できる事」が知られています。
「腸内フローラ」という言葉をご存知でしょうか?
腸に生息する1000種類1000兆個を超える菌の事で「腸内フローラ」のバランスがお腹の調子だけでなく、免疫力に関係し花粉症、生活習慣病などにも影響する事が分かっています。

「腸内フローラ」のバランスは善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌等)、悪玉菌(ウェルシュ菌等)、日和見菌(どちらにも属さない菌)で決まり、健康な腸は善玉菌が優勢です。

理想的な「腸内フローラ」を整えるには、善玉菌を増やし(発酵食品、整腸剤等)善玉菌のエサとなるもの(食物繊維、オリゴ糖等)と合わせる事でより効果が期待できます。
発酵食品はヨーグルト、納豆、チーズ等
食物繊維は野菜類(ごぼう、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草等)、豆類、芋類(さつまいも、こんにゃく等)、海藻、きのこ類等
オリゴ糖は野菜類(玉ねぎ、ごぼう等)、バナナ、大豆等



「腸内フローラ」を改善し健康的に過ごしましょう。

3月の個別相談会

『紫外線対策相談会』

~紫外線対策と皮膚ケア商品のご紹介~
相談会は完全予約制となります。

詳細は薬局まで

お気軽にお問い合わせ下さい。



腸内フローラを整えて、レッツ腸活!!

最近よく耳にする「腸内フローラ」。
 私たちの腸内には多種多様な細菌が生息しており、これらの様々な細菌が
 バランスをとりながら腸内環境を良い状態にしています。
 顕微鏡で腸の中をのぞくと、それらはまるで植物が群生している
 「お花畑(英: flora)」のようにみえることから、「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。
 最近よく聞く「腸活」は、この「腸内フローラ」を整え維持する活動のことなんです!
 今回はその腸内フローラを整える整腸剤についてのご紹介です。



そもそも整腸剤とは…?*

「整腸剤」は、おなかの調子を整える薬です。
 善玉菌がしっかりと働き乱れた「腸内フローラ」を整えることで、軟便や便秘にも効果を発揮します。
 便秘薬と勘違いされる方も多いのですが、便秘薬は腸を刺激し便通を促進するものが多いの
 に対し、整腸剤は「腸内フローラ」を正常な状態に改善し、自然に近いお通じに導くものです。



新ビオフェルミンS錠・細粒

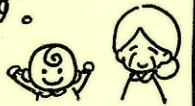
☺ ヒト由来の乳酸菌なので定着性が高い

乳酸菌にはさまざまな種類がありますが、
 新ビオフェルミンSは人の腸と相性が高い、
 ヒト由来の乳酸菌を配合。



☺ 赤ちゃんからお年寄りの方まで服用できる

5歳からのめる錠剤はお子様からお年寄りまで
 家族でお飲みいただけます。
 5歳未満のお子様や、錠剤が苦手な方には
 同じ有効成分で茶粒タイプもあります。
 (生後3か月から服用できます。)
 ほんりの甘みのある整腸剤です。

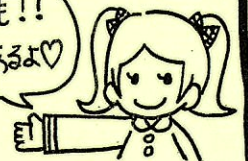


☺ ビフィズス菌と2種類の乳酸菌が
 腸内環境(腸内フローラ)を整える

小腸にすみつく2種の乳酸菌と大腸に
 すみつくビフィズス菌が生きたまま腸まで
 届き、小腸から大腸まで幅広く腸内環境を
 整えます。



腸活にも!!
 細粒もあるよ♡



フローラが乱れ、便秘になってしまった時は…

適度な運動を行い、腹筋を使って胃腸の動きを活発にしましょう!

※はじめは軽く※
 床に座って両足をのばし、両手を後ろにつきます。
 そのまま両足を30~50cm上げ、ゆっくり10まで
 数えてから下ろします。
 これを10回繰り返します。

※慣れてきたら※
 床に仰向けに寝て、「く」の字型に軽くひざを立てる。
 両手を頭の後ろで組み、上体を起こす。
 続けて10回が目標。

10回が
 目標

10回
 繰り返す

30~50cm



※無理のないように行いましょう☺