

# サカエ薬局だより



腸内環境が悪化すると免疫力が低下し風邪などをひきやすくなります。また、便秘・下痢、お肌のトラブル、イライラ、口臭・体臭などの原因にもなります。

## 腸内環境と免疫力

免疫機能は全身にあります。特に腸内に集中しているといわれています。日常、呼吸や飲食する際、細菌やウイルスなどの病原体も一緒に体内に入ります。それらの病原体は消化管を通り腸内に運ばれ、腸の粘膜から体内に侵入しようとします。腸は、体内にある臓器ですが、体外と同様、色々な病原体と接触する機会が多い場所です。その為それらの病原体を体から排除するために、腸には免疫機能が集中していると考えられます。腸内環境を決めるのは、腸内環境のバランスです。腸内環境が悪いと免疫機能がうまく働かず細菌やウイルスが侵入したとき防ぐことができません。腸内には多くの細菌がいて、善玉菌、悪玉菌、そのどちらか優勢な方につく日和見菌の3つに分けられます。善玉菌は、ビフィズス菌や乳酸菌など、悪玉菌はウェルシュ菌、ブドウ球菌や大腸菌などです。腸内環境のバランスは、善玉菌20%、日和見菌70%、悪玉菌10%が理想だと言われています。

## 食事

食事内容により腸内環境は大きく変化します。腸内環境を整えるために次のような食品を意識し摂取しましょう。

### ●不溶性食物繊維

(ごぼう・さつまいも・きのこ類・大豆・玄米など)

水分を吸収してふくらむため腸が刺激され排便を促します。有害物質を体外へ排泄したり、糖質、脂質の吸収を穏やかにしたりする役割があります。乱れでメラニンが濃くなることもあります。

### ●水溶性食物繊維

(こんにゃく・きのこ類・野菜・海藻・果物など)

水にとけると粘度が増して、腸内をゆっくりと移動し腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整え、有害物質を体外へ排泄するのに役立ちます。糖質・脂質の吸収を穏やかにし、血圧上昇を抑えたりする働きがあります。

### ●プロバイオティクス

(みそ・キムチ・ヨーグルト・納豆・ぬか漬けなど)

生きたまま腸に届く善玉菌やそれを含む食品のことを言います。

### ●プレバイオティクス

(海藻・きのこ類・はちみつ・野菜・果物・こんにゃくなど)

腸内細菌のエサになり、善玉菌の増殖をうながす成分・食品のことを言います。水溶性食物繊維やオリゴ糖などです。

## 朝食は特に大切

朝食は体内時計のスイッチになりますので、免疫機能もスイッチが入ります。さらに朝食を食べると「胃・大腸反射」が起きます。起床時や空腹時間が長く続いた後にとる食事（朝食）に特に起こりやすく、食べ物が胃に入ると胃が刺激され、大腸が反射的に動き出します。よって、排便が起こりやすくなり毎日の排便リズムが作りやすくなります。



## 生活スタイルの改善を

1. 朝食をしっかり食べる。
2. 腸内環境を整える食事を心がける。
3. 水分をしっかり取る。
4. 朝食後の排便リズムをつくる。
5. 運動して腸の動きを刺激する。

腸内環境を整えることで、今より健康できれいになることができます。風邪予防には、基本である外出時にはマスク、十分な睡眠、手洗い・うがいも忘れずに。。



# 管理栄養士による健康耳より情報

## ヨーグルトを選ぶ 3つのポイント

たくさんの種類が販売されているヨーグルト。ひとによって腸内の環境が違うため、最適なヨーグルトも異なります。自分に合ったヨーグルトを見つけるには、いろいろなヨーグルトを試してみる必要があり、今回はヨーグルトを試す際のポイントを紹介します。

### ①ヨーグルトは2週間程度試す

ヨーグルトに含まれる菌の数は、腸内細菌の数と比べるとほんの少しです。数回摂っただけでは腸内細菌にヨーグルトの菌が負けてしまいます。毎日新たにヨーグルトの菌を取り続け、できるだけ常に腸内にヨーグルトの菌が活着しているようにすることが大切です。便秘の改善などの効果があるかどうかをみるには、同じヨーグルトを2週間程度は毎日摂りましょう。

### ②糖質、脂質は少ないものを

ヨーグルトを毎日摂ると、どうしてもヨーグルトに含まれる砂糖と脂肪を摂りすぎてしまい、かえって別の病気のリスクを高めてしまいます。低・無脂肪で無糖のヨーグルトを選び、バナナ、キウイなどの果物を添えて食べるのがおすすめです。

### ③菌の味方「オリゴ糖」

無糖ヨーグルトが苦手な方は、オリゴ糖が入っているヨーグルトをお勧めします。オリゴ糖はビフィズス菌などが腸内で増える時に菌のえさとなる特徴があり、ヨーグルトの効果が高まることが期待されます。

## —— ゆらぎ世代の健康と美容をサポート ——

# 大塚製薬の エクエル

大豆を乳酸菌で発酵させた活性型イソフラボン「エクオール」を手軽に摂取できる食品です。

更年期症状の改善  
骨粗鬆症の予防  
皮膚老化の予防

コリ・ほてり・イライラ  
女性の悩みに

健康と美に  
大切な成分です。

エクオールとは。

大豆に含まれるイソフラボンという成分が、腸内細菌のより「エクオール」に変化しエストロゲンによく似た物質に変化します。しかし、エクオールを作れる人が日本人では、約50%しかいないとされています。大豆製品やイソフラボンのサプリメントを摂っても、その効き目を実感できない人が半数ぐらいいることになります。



メーカー希望小売価格

詳しくは、薬剤師にお尋ねください **¥4,000 (税込)**

<b>岡山駅前店</b> TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	<b>中山下店</b> TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	<b>幸町店</b> TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	<b>西大寺店</b> TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	<b>西大寺南店</b> TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	<b>山陽店</b> TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	<b>赤坂店</b> TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911
<b>瀬戸店</b> TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	<b>瀬戸内店</b> TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	<b>山南店</b> TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622	<b>児島店</b> TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	<b>勝山店</b> TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	<b>真壁店</b> TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585	<b>柳川店</b> TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016