

はじめよう「腸」磨き！

腸は第2の脳とも呼ばれています。
まずは腸を整えてカラダを綺麗にしましょう。



発行元:株式会社トラストファーマシー
住所:東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL:03-5958-3137
FAX:03-5958-3138
HP: <http://www.trust-ph.jp/>

腸の働きを知ろう

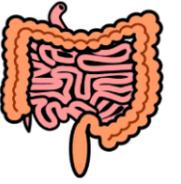
十二指腸からはじまり、肛門で終わる約7~9mの消化管、それが腸です。「小腸」「大腸」の2つに分かれています。

【小腸】

輪状のひだになっている消化管。
数百万の絨毛(じゅうもう)という小突起で、小腸の表面積を増やすことで消化効率を上げる役割があります。
胃から送り込まれた食物の栄養や水分の90%は小腸から吸収されています。

【大腸】

小腸で吸収しきれなかった食物は大腸へ送られます。
大腸の表面にはひだはなく、粘膜状になっていて水分と栄養分を吸収します。食物を500種類以上の腸内細菌で醗酵させ、栄養素と便に分けるはたらきをします。



腸は第2の脳！？

脳は人間の行動をつかさどる重要器官です。
この脳に次いで2番目に神経細胞数が多いのが、実は「腸」なのです。

近年腸はコロンビア大学医学部のマイケル・D・ガーシオン博士により「**第二の脳(セカンド・ブレイン)**」と命名されています。

その理由は脳や脊髄の指令もなく臓器を動かせる神経細胞を持っていること。博士は「頭蓋と腸の両方にそれぞれ別の感情を持つ脳を発達させたのである。」と述べています。腸は独立して働いているのです。

幸せ物質「セロトニン」

神経伝達物質である「**セロトニン**」は体内の全セロトニンの95%が腸で作られています。

「セロトニン」は心のバランスを整える作用があります。
セロトニンが不足すると精神のバランスが崩れて、暴力的(キレる)になったりうつ病を発症すると言われています。



「虫の知らせ」って？ 英語に訳すと『Gut feeling』=腸の感覚という意味。
腸の感覚は第6感とも言われています。

腸内環境を整える

腸の健康を左右するのが、腸内に棲んでいる細菌です。
腸内には、100種類以上の細菌が棲んでいます。大きく分けると**善玉菌**、**悪玉菌**、そしてどちらか優勢な方につく**日和見菌(ひよしみきん)**の3種類です。

善玉菌が多いと
(ビフィズス菌、乳酸菌など)

便秘、下痢知らず。
病原菌から体を守る。
有害物質を除去。
ビタミンの合成が進む。
免疫力が高まる。



悪玉菌が多いと
(大腸菌、ブドウ球菌など)

便秘、下痢しやすくなる。
病原体が繁殖しやすくなる。
有害物質を生成する。
腸内の腐敗が進む。
発癌物質の産生量が増える。



腸内環境は、その人のライフスタイルや食事によって変わります。
腸内の善玉菌を増やすことでカラダの中が綺麗になり、健康へとつながるのです。

発酵食品の魅力

腸内環境を整えるために**発酵食品**が良いと言われるのはなぜでしょうか？

発酵食品というのは、発酵している過程で**酵素**を沢山発生しています。
酵素は主に以下のような働きをしています。



①たんぱく質、炭水化物、脂質などの**栄養素の消化・吸収を促す。**

②**皮膚の新陳代謝、有害物質の除去、免疫力を高める。**



さらに腸内の老廃物をしっかりと排出させてくれる効果があります。
悪玉菌を減少させることで善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれます。

酵素が豊富な発酵食品。代表的なものには漬物や味噌など日本の食事に多く見られます。
発酵食品を毎日の食事に取り入れてみましょう。



発酵食品を手作りしてみよう！～塩麴～

《塩麴の材料》

米麴: 200g
塩: 20g
水: 400ml

※麴1に対して水3の割合、塩は7~10%。
水の量は生麴か乾燥麴かで違い、同じ生麴でも水分量で違いが出ます。



①麴は手でパラパラの状態にしておきます。
塩は天然塩を使います。



②ボウルにパラパラになった麴と塩を入れてよく混ぜ合わせます。

③水を加え、塩が底にたまらないように箸やスプーンを使い、さらによく混ぜ合わせます。

④熱湯消毒した保存容器に入れて、常温におく。
毎日一度混ぜて、7~10日で麴がトロンとしてきて麴の香りがたってきたら完成。



※夏場は5~7日で完成します。
保存は冷蔵庫。
1ヶ月ほどを目安に使い切ります。

できあがった塩麴は…野菜の漬物、魚のカルパッチョ、肉の漬け焼きなどに。

【そもそも発酵とは？】

菌が大きいものを小さいものへと分解していくこと。
実は**発酵**と**腐敗**は菌から見れば同じことです。分解を受けてできあがったものが役に立つか立たないかの違いです。人間の勝手なものさしでしかありません。

たっぷり野菜スープ



1人分の栄養成分	
エネルギー	252kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	13.4g
塩分	1.0g

(4人分) 20分

材料	分量	目安量
キャベツ	40g	1枚
セロリ	40g	1/3本
にんじん	80g	1/4本
かぶ	40g	1個
じゃがいも	200g	1個
いんげん	30g	3本
グリーンピース	20g	20粒位
白ねぎ	80g	1本
ベーコン	50g	2枚
和風だし	800cc	
トマトピューレ	40cc	
バター	30g	
バケット	80g	1/4本
グリエールチーズ	30g	
塩・こしょう	適量	

たっぷりの野菜でうまみと栄養がいっぱいのスープです。旬の野菜、残りの野菜、豆など何でも加えて大丈夫、味のアクセントとして和風だしにしてみました。またサフランなどを加えて洋風だしにしても、ますますおいしくいただけます。

今月のコラム～薬剤師より～

3月になり、外に出るのが楽しみな季節になってきましたね♪体重コントロールとしてウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか？

強度の強い運動が効果的というわけではなく中等度以上の手軽にできる運動も習慣として続けることで効果を期待できます。毎日手軽にできる有酸素運動として散歩などがおすすめです。

中和泉店周辺では多摩川周辺の桜堤通り、羽毛下通り周辺がおすすめです☆

たから薬局 中和泉店 薬剤師 小泉 菜穂子

今月のコラム～栄養士より～

春まだ浅く、風が冷たく感じられますが、いかがお過ごしでしょうか。

春といえば花見の季節です！そして花見といえば桜です！

この桜ですが...

桜の葉の塩漬けが和菓子で使用されているのをよく見かけると思います。この塩漬け状態の桜に「クマリン」という成分が発生するのですがその香りにはリラックス効果があります。確かに、あの香りは何だか優しい気持ちになれますよね！また、抗菌作用や二日酔い防止作用などもあります。桜に、こんな効果があるなんて驚きですよ！

花見の際は、飲み過ぎにお気をつけ下さい(^_^)

たから薬局 狛江店 栄養士 眞野 悠莉子

当薬局では薬剤師・栄養士が飲み合わせ・食べ合わせのアドバイスをさせていただきます。処方箋がなくてもお気軽にご相談ください！

【作り方】

- ①白ねぎ、にんじん、かぶ、セロリ、キャベツ、じゃがいも、ベーコンを薄切りにする。
- ②カットしたいんげん、グリーンピースはボイルして冷ます。
- ③鍋にバターを熱し、ベーコンを炒め、白ねぎ、にんじん、かぶ、セロリ、キャベツを加えてしんなりするまで炒める。
- ④和風だしとトマトピューレを加え、塩、こしょうをし、アクをとりながら弱火で煮る。15分煮たらじゃがいもを加え、やわらかくなったらいんげんとグリーンピースを加え、味を整える。
- ⑤バケットをスライスしオーブンで軽く焼き、グリエールチーズを添えて別皿に盛り付ける。
- ⑥スープカップに④を盛り付け、いただく直前にチーズを浮かべ、スープにバケットをつけながらいただく。

担当教員 西洋料理
* 古茶 敏彦



《 担当の先生より 》

“1日当たりの野菜摂取量を350g以上食べるといいですよ”聞いたことがありますね。生野菜にするとかさが多く食べにくいですが、温野菜やスープにすると量を食することができます。春はたくさんの野菜たちが顔をだします。四季ごとに旬の野菜を入れて、またいろいろなアレンジで食卓に提供する一品にしてみたいはいかがでしょうか。



薬局では健康維持に欠かせない商品を各種取り揃えております。



発熱・嘔吐・下痢などの脱水状態時に！

OS-1 (500ml)
¥200 (税込)



冷え・むくみ・便秘でお悩みの方に！

生姜でPo
¥390 (税込)

オリジナルQOL向上商品



体力不足、美容を気にされている方におすすめです。

60粒入り(約1ヶ月分)
¥3,990 (税込)



冷え症の方におすすめ。ノンカフェインなので妊娠されている女性、お子様にも安心です。

30包入り
¥1,680 (税込)

※販売していない店舗もございますのでご了承ください。

薬局名

発行元: 株式会社 トラストファーマシー
住所: 東京都豊島区南池袋2-6-10 3F
TEL: 03-5958-3137 FAX: 03-5958-3138
HP: <http://www.trust-ph.jp/>
人と人のつながりからより良い価値を創造する