

食欲の秋は食べ過ぎにご用心

胃腸は食生活以外にも、ストレスなど精神的な影響を受けやすいのが特徴です。また、「胃がムカムカする」「食欲がわからぬ」「便秘がち」というように、胃腸の不調には痛みに限らず、不快感を伴うものが多くあります。

胃腸のはたらきは消化吸収と排泄です。吸収によって食物の栄養素を取り込み、排泄によって体内に溜った老廃物を外に出すことは生命保護にとって欠かせません。胃腸の不調は便秘や下痢のほか、口臭などの原因となるつゝ腸内環境の悪化は免疫力低下に直結し、健康にも大きく影響します。

胃腸の不調はどういうから?

夏の暑さによる不調を引きずり、たまたま秋を迎えていませんか？ 9月になると朝夕の暑さもやわらぎ過ぎてしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず、体調は不安定になります。そして、秋と言えば、秋刀魚や秋茄子をはじめ、きのこや栗、やつまいもなど、食べる楽しみが広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招き易くなりますが、日頃より胃腸にやさしい生活を心掛けましょう。

食事を正して胃腸を整える



9・10月号



PHARMACY
北村藥局新聞部

港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

夏の疲れ 残してませんか？

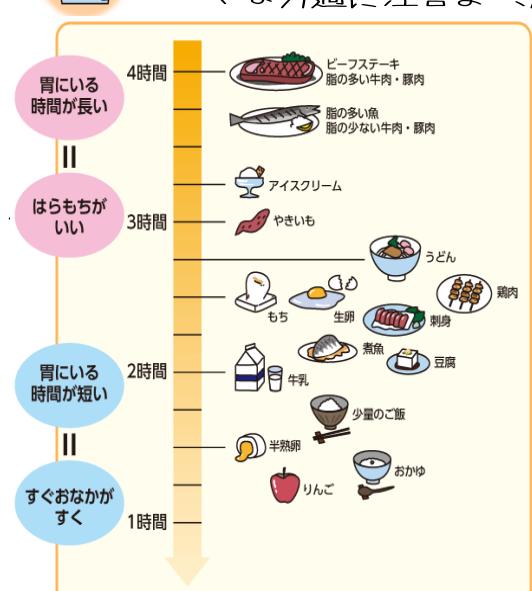


天然アミノ酸

胃腸の調子を整える ポイント

(1) よく嚥んで食べる
食べ物はよく嚥むほどに細くなりて唾液
混ざり合つことで、消化されやすくなります。
たゞ嚥むことで満腹感を得やすくなるほか、脂
組織の分解を促す脳内神経系を活性化させ
胃液や唾液をはじめとする消化液の分泌を
めるなど、様々な効果が得られます。よく嚥
いで食べるためには「しながわ」食事をする
いたいことは避け、「食事を楽しむ」ということ
で、食事をとる時間に決まつた。

胃もたれ、胃痛には胃酸の分泌の抑制
や、胃の粘膜の再生を促すジタミンなどが含まれるキノン・セロリ、レバなどを食うと良いで
しょう。便秘には食物繊維が豊富でスムーズな便通をもたらす、きのこ類などまいものが
おすすめです。その他、だいこん、たまねぎ、
魚の白身や豆腐、納豆、牛乳やヨーグルト、
りんご、ナツメなどの胃腸にやさしい消化的
良好な食材として挙げられます。



フェイスブック
始めてます~
新商品の紹介や
健康情報などなど♪



毎月10日は ポイント2倍！

肌の老化を防ぐ食べ物。「ビタミンACE」を摂ろう!

●ビタミンA



緑黄色野菜やレバー、うなぎ等に含まれ、皮膚や粘膜を丈夫にして、免疫力を向上させる働きがあります。欠乏すると、肌荒れやかさつきが出てきます。また、ビタミンAは脂溶性ビタミン。水洗いや加熱に強く、油脂に溶けやすい性質があるため、油と一緒に調理して食べることで吸収率がアップします。ただし、油の取り過ぎはオイリー肌の原因になるため、1日大さじ2杯までを目安にしてください。摂り過ぎに注意を。



●ビタミンC

柿やすだち等の果物やブロッコリー、モロヘイヤ、ほうれん草等の葉物野菜に多く含まれています。シミ、そばかすの元となるメラニンの生成を抑える働きや、抗酸化作用があります。

★注意★

ビタミンCを多く含む柑橘系の果物には、「ソラレン」と呼ばれるメラニンを刺激してシミを作りやすくする成分も含まれています。ソラレンは食べてから2時間後にその作用がピークになり、その後、徐々に減退していきます。日中紫外線を浴びる時には、オレンジやグレープフルーツ等柑橘系の果物やジュースの摂取は避けるようにしましょう。また、糖分の摂り過ぎはシミ、シワ等の細胞の老化に繋がりますので、果物は1日片手の平に乗るまでを目安に！

●ビタミンE



ナッツ類やさつまいも、春菊に含まれていますが、強い抗酸化作用があり、肌荒れを緩和させる働きがあります。また、ビタミンCと一緒に摂取することで、抗酸化作用がアップします。ただし、ナッツ類は脂質が豊富に含まれているため、食べ過ぎはニキビや肌荒れの原因となりますのでご注意を。

美肌をつくるお助け食材「タンパク質」

●タンパク質

タンパク質は皮膚や髪の毛、爪などの構成成分の他に、ビタミンやミネラルなどを運搬する働きもあります。そのため美肌のベースとなる栄養素と言えます。タンパク質は必須アミノ酸をバランスよく含んだ卵、肉、魚、乳製品の中から毎食一品は摂るように心がけてください。また、タンパク質の代謝に必要不可欠なビタミンB6の摂取も忘れずに。タンパク質を摂取してもビタミンが不足すると体内でうまく利用できません。マグロやカツオ、鶏肉はビタミンB6を多く含み、脂質も少ない食品のためおすすめです。

「食欲の秋」におすすめ。おいしい秋野菜の見分け方

種類	おすすめポイント	おいしい野菜の見分け方
にんにく	<ul style="list-style-type: none"> 殺菌効果があり、風邪などのウイルスにも効力を発揮する 消化機能を高め、血液をサラサラにする 	<ul style="list-style-type: none"> 膨らみが均一なもの お尻がしっかり乾燥しているもの
じゃがいも	<ul style="list-style-type: none"> ビタミンB1・Cが豊富なので、免疫力を高め、シミの原因となるメラニン色素の発生を防ぐ カリウムも多いので、高血圧の予防や改善にも効果的 	<ul style="list-style-type: none"> 膨らみが均一なもの 表面がなめらかなもの
さつまいも	<ul style="list-style-type: none"> いも類の中でも食物繊維やビタミンCが豊富なので、大腸の働きを活性化し、コレステロール値の急激な上昇を抑制する 	<ul style="list-style-type: none"> 切り口の輪郭がしなびていないもの ふっくら丸みがあり、紅の色が鮮やかなもの 黒い斑点や傷があるものは避ける
にんじん	抗氧化作用のあるカロテンを豊富なので、がんや動脈硬化、心臓病などの予防に効果的	<ul style="list-style-type: none"> 赤みが自然でムラがないもの 皮に凸凹がなく、つるんとしているもの
かぼちゃ	<ul style="list-style-type: none"> ビタミンEなどの栄養素が豊富なので、血行を促進し、身体を温める カロテンやカリウム、ビタミンB1、B2、鉄なども多く含むので、免疫力を高め、肌や目の健康を保つ 	<ul style="list-style-type: none"> ヘタの大きさが10円玉程度のもの 果肉の色が濃く、種がふっくらと厚く膨らんでいるもの ずっしりと身がつまつて重いもの
長いも	<ul style="list-style-type: none"> 独特のネバネバ成分のムチン（水溶性食物繊維）は、胃の粘膜の保護し、胃潰瘍の予防などにも効果的 消化酵素のジアステーゼも含むため、消化を促し、胃をすっきりさせ 	<ul style="list-style-type: none"> 上から下までの太さが均一なもの カットされている場合は、断面が鮮やかで変色がなく、みずみずしいもの ヒゲの根元が黒ずんでいないもの

秋と言えば食欲の秋。いも類をはじめとする様々な野菜が収穫期を迎える食べ物がとても美味しい季節です。特に、秋に収穫期を迎える野菜は、夏に疲れた胃や腸の働きを整えてくれるものが多くあります。



里いも	<ul style="list-style-type: none"> いも類の中で最もエネルギー量が低く、カリウムが豊富なので、高血圧の予防や改善に効果的 水溶性食物繊維のカラクタンやムチンが豊富なので、高血圧の予防や粘膜を保護してくれる 	<ul style="list-style-type: none"> まるまると膨らんでいるもの 皮の色が濃い茶褐色のもの。黒いものは古いので避ける ビニールに袋詰めされている場合は、袋の裏側に水滴のついていないもの
ルッコラ	<ul style="list-style-type: none"> ビタミンCはほうれん草の4倍、カルシウムはピーマンの30倍、鉄分はモロヘイヤと並ぶほど栄養価が高く、美容面だけでなくがん予防にも効果的 	<ul style="list-style-type: none"> 茎と葉に張りがあるもの クセの少ない穏やかな味が好みなら、根に土がついていないものがよい
レンコン	<ul style="list-style-type: none"> レンコンの主成分であるデンプンは体内でエネルギーとなるため、身体を温める効果がある 熱を加えてもビタミンCが壊されずに残るため、疲労回復に効果的 血液をつくるビタミンB6も含むため、貧血予防や肝機能の働きを助ける効果がある 	<ul style="list-style-type: none"> カットされている場合は、レンコンの穴に黒ずみや褐色になった場所がなく、穴のサイズが揃ったもの