

# 豆まめかん

知って得する!!!

皆様、こんにちは。今回から新設コーナー「豆まめかん」を始めます。漢方豆まめ知識、略して「豆まめかん」です。名前はさておき内容はしっかりと充実させていくつもりです。初回の今回は、女性にお悩みの方が多い『便秘』を特集します。数回のシリーズでお送りする第一弾です。

## 『便秘』



皆様も「便秘」とお付き合いしたことがあるでしょう、もしくは今現在付き合っている方もいるかも知れません。今回は、その「便秘」とはどのようなものなのか、についてお話ししていきます。

そもそも「便秘」ってなんでしょう？百科事典によれば、「人（または動物）において便の排泄が困難になっている消化器の状態のことである。」とされているようです。または、3日以上排便が無い、排便が困難、残便感がある状態だそうです。毎日排便があっても残便感があれば便秘なのですね。硬いから便秘、軟らかいから下痢という区分では無いという事なのです。軟便でも便秘という状態はあるのです。ということは、「私は便秘では無い！」と思っけていても実は便秘だったりする可能性もあるのです。

また、便秘の裏には病気が隠れている場合もありますし、大腸がんやポリープを招く可能性や痔の原因にもなります。便秘薬に頼らない方法やタイプ別の便秘解消方法、食事、生活習慣などを交え次回以降、紹介していきますのでお楽しみに★

カラダにやさしい

## 旬の食べもの



## 枝豆

ビールのおつまみとしても大人気の枝豆！！

枝豆は、蒸す前的大豆を収穫したもので、黒豆や茶豆など数百種類あります。

大豆に含まれる、タンパク質、鉄分やカルシウム、カリウムなどのミネラル、ビタミンB1やB2、食物繊維などの栄養素はもちろんのこと、大豆に含まれないビタミンCやカロチンまでも豊富に含まれているので、豆と野菜の両方の栄養効果が期待できるとてもお得な食物です。

ビタミンB1には、糖質をエネルギーに変えるのを助ける働きがあり、スタミナ不足を効率よく解消してくれます。

枝豆自体の栄養価も高いので、夏バテの防止には強い味方です。

また、枝豆のタンパク質に含まれる「メチオニン」という成分は、ビタミンB1やビタミンCとともに、アルコールの分解を促進して、肝臓を守ってくれるので、お酒のおつまみには最高の相性と言えるでしょう。

食欲不振になりがちな夏の栄養補給に、ぜひ枝豆を！！

では、また皆様にお目にかかれるのを楽しみにしております。スタッフ一同



北京會館薬局

東京都新宿区四谷2-14嶋ビル103

TEL: 03-3351-9886