



皆様こんにちは。今回は、7月号から始まった『便秘』についてお話を進めていきたいと思っております。まずは、便の出るしくみから理解しましょう。きっと便のありがたさが分かるはずですよ。

食物はいくつかの消化器を経て消化吸収され、そのカスが便として排泄されます。口から肛門まで約9メートルもの長旅なのです。そして、やっとの事で直腸まで来ると圧がかかり反射として排便されます。便として排出されるのは摂取した食物のわずか5%!! これはびっくりですよ。その他は、ほとんどが水分や腸内細菌の死骸なのです。

◎ タイプ別分類 ◎

- ・ 症候性便秘…他の病気が原因の便秘。
- ・ 直腸性便秘…最近多いタイプ。排便反射が出来ない、脳への信号が伝わらない。便意のガマンや浣腸の多用が原因。便が硬いのが特徴
- ・ 痙攣性便秘…腸が過敏に、便秘下痢を繰り返す。ストレスが原因。細くて短めの便に。
- ・ 弛緩性便秘…腸の動きが悪い。高齢者ややせ型の女性、運動不足の方に多い。おなかが張って苦しいのが特徴。食事の改善と運動が必要
- ・ 一過性単純性便秘…環境が変わるとなる便秘。ストレスの関与が大きい。

いずれのタイプにしても、下剤を使用して一時的に出すのは根本の解決にはなりません。食事や生活の見直しが必要ですので、また次回続きをお話します。

カラダにやさしい



旬の食べもの



しいたけ

スーパーなどに並んでいるしいたけは、中国産を含め、国産でも菌床栽培がほとんど。

香りがよく濃厚な味のしいたけを楽しむには、クヌギやコナラのホダ木にシイタケ菌を植え込んで作る原木栽培のしいたけがオススメです。

低カロリーでミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富なしいたけの旨み成分である「エリタデニン」は、コレステロールと血圧を下げる効果があります。

さらにβ-グルカンやレンチナンという物質には、ガン細胞の増殖を抑える働きがあることがわかっています。

また、ビタミンDは「生しいたけ」よりも「干しいたけ」に多く含まれていますが、これはしいたけに含まれている「エルゴステロール」という成分が、紫外線によって、ビタミンDに変化するためです。

ビタミンDはカルシウムの吸収率を高め、骨にカルシウムを定着させるので、しいたけと一緒にカルシウムを多く含む食材をとると、骨粗鬆症予防に効果的です。

いいことづくめの‘しいたけ’。この秋はその恩恵を被ってみませんか??

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