

☆水溶性食物繊維のはたらき

- ・粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぎます。糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。
- ・コレステロールの吸収率を低下させて体内のコレステロール濃度を正常にします。
- ・大腸内で発酵・分解されると、乳酸菌やビフィズス菌等の善玉菌などが増えて腸内環境を整えて便秘の解消に効果があります。

☆不溶性食物繊維のはたらき

- ・胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、便の量を増やして水分でやわらかくし、また腸を刺激して蠕動（ぜんどう）運動を活発にし、便通を促進します。
- ・大腸内を通過するときに、水銀やカドミウムのような有害ミネラルや、発ガン物質と言われるダイオキシンなどの有害物質を吸着し、一緒に排泄してくれます。
- ・よく噛んで食べるので、食べすぎを防ぎ、顎（あご）の発育を促します。

効果的な食物繊維のとり方は？

1日の摂取量は20～25gくらいを目標に。

食物繊維の種類は多いのでいろいろな食品からとれると理想的です。

不溶性食物繊維を多く含む根菜類（ごぼう、はす、にんじんなど）や芋、豆類のおかずと水溶性食物繊維を多く含む果物や海藻なども1日に1回以上は食べるようにしましょう。

ただし食物繊維は体内に吸収されないので、体の血や肉になるわけではなくダイエット効果や健康に良いという理由で食物繊維ばかりとってはいは栄養バランスが崩れてしまうので、普段の生活に上手に取り入れて摂取していくことが重要です。

お知らせ

9月より、お会計をクレジットカードでもお支払い頂けるようになりました。ご利用される方は、お会計の際に申し出ください。

「最近の出来事」



薬剤師

佐藤 恵美

最近ひまわり薬局にいらっしゃった方は気付いたかもしれませんが、九月の中旬から、薬局の制服が新しくなりました。

初めてそれを着た時は何だか少し変な感じがして、緊張にも似た違和感があり、入社した頃に戻ったような気持ちでした。

入社して初めて薬局の制服をもらった時、「これからこの職員になるんだ。頑張らな」と。と緊張していたのを思い出します。

制服は、仕事をする時に動きやすいということもありますが、それを着ることで職員としての自覚をもつという意味もあると思います。それに、着替えている間に、仕事をする気持ちへ切り替えができてくるような気がします。

新しくなった制服のように、初心にかえて、また新たな気持ちで頑張っていこうと思います。