

# ひまわり薬局 だより

発行者 ㈲ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

## 秋の味覚 食物繊維を食べよう!!

実りの秋、そして食べ物がおいしい秋本番です。秋の味覚にはどんなものがあるでしょうか？

さつまいもやきのこには日本人に不足しやすい食物繊維がたくさん含まれます。りんごや梨、みかんなどの果物にも含まれます。そこで今回は食物繊維をとりあげてみました。

**食物繊維**は五大栄養素と言われる、タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルには含まれていませんが、第六の栄養素として近年その栄養成分が重要であると注目されています。

昔は食物繊維は人の消化器官でその栄養が吸収されずそのまま排出されるものなので、人体に不要なものとして五大栄養素から外されていました。

食物繊維は食べにくく消化も悪いので、捨てられる事が多かったのですが、人に消化吸収されない食物繊維が生理作用を持ち、人の体に無くてはならない物であるとの認識がなされ、現在では毎日の摂取目標量が定められるまでになりました。

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の二種類があり、それぞれで効果が異なります。

### 水溶性食物繊維

#### 熟した果物

(いちじく・アボガド・りんご・バナナ・キウイフルーツ・干し柿 など)

#### 昆布・わかめ

こんにゃく



### 不溶性食物繊維

#### 野菜・穀類・豆類

(切干大根・きゃべつ・レタス・玄米・さつまいも・かぼちゃいんげん・小豆・きなこ など)

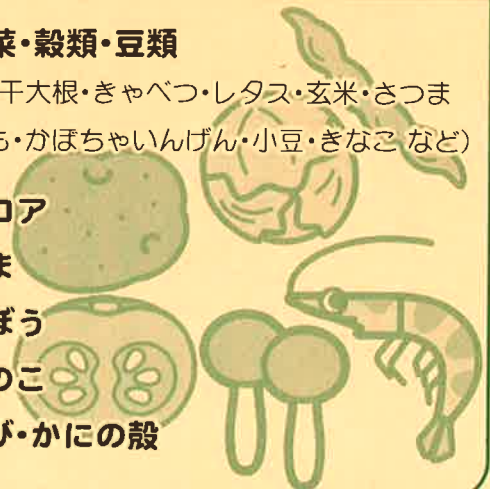
#### ココア

ごま

ごぼう

きのこ

えび・かにの殻



## ☆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。