

大山ひまわり薬局 だより

大山ひまわり薬局
鶴岡市大山2丁目25-35 TEL 0235-38-1315

腸の不思議



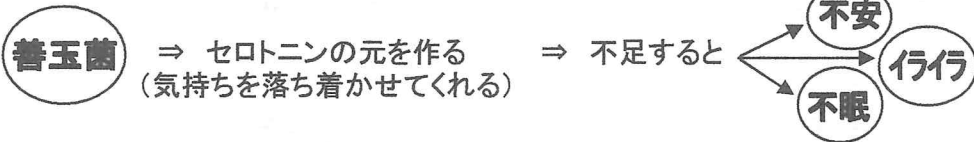
◇腸内細菌

ヒトは無菌状態で生まれてきます。しかし成長し成人になったとき、腸内には100種100兆個の腸内細菌が住みつき、重さは1~2kgもあると言われています。

◇善玉菌と悪玉菌

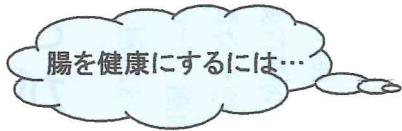
通常、健康な人は善玉菌が多く、悪玉菌の悪さを抑えています。ストレスが溜まると脳が腸を刺激し、悪玉菌が増えてしまいます。悪玉菌が増えてしまうと、免疫力が低下して病気になりやすくなってしまいます。実際、阪神大震災や東日本大地震の後、ストレスによる便秘や腹痛、日和見感染が増えたそうです。

また、ガンの元となる発ガン物質を作り出すのも悪玉菌。悪玉菌は、発ガン物質である有毒素を作り続け、それを体内に取り入れて体中に広げようとしますが、その有毒素を取り除いてくれるのが善玉菌となります。



	代表菌	多く含まれる食品
善玉菌	乳酸菌 ビフィズス菌	野菜・発酵食品(納豆・みそ・ヨーグルトなど)
悪玉菌	大腸菌 サルモネラ菌	肉・魚・貝など

皆さん
腸を健康にして、元気に長生きしましょう！！



- ・ ストレスを溜めない
- ・ バランスのよい野菜多めの食事
- ・ 乳酸菌飲料で善玉菌の力を増やす

大山ひま子の日記

最近、北海道の『ゆめぴりか』を食べました。
さっぱりしていて美味しかったです。
皆さんはどの品種のお米を食べていますか？
ちょっと気になり山形で作られているお米を調べてみました。



- ◎ はえぬき
- ◇ つや姫
- コシヒカリ
- ◆ ひとめぼれ
- あきたこまち
- ミルキークイーン
- 夢ごち



はじめまして
大山ひま子です
これから
よろしくね♪



ちなみに私は『はえぬき』を食べていまーす。

お米のとぎ汁活用法

床掃除に
とぎ汁に含まれている
油分でピカピカに！

洗顔に
天然の美容成分(ビタミン・ミネラル)で
お肌がしっとり！

植木の水やりに
米ぬか(とぎ汁)を植物にあげれば
植物は大喜び！

食器洗いに
とぎ汁に食器をつけておけば
油分がおちて洗剤の節約に！

あとがき



大山ひまわり薬局では
「地域にやさしい薬局」をスロー
ガンに、身近なかかりつけ薬局
として、地域に根ざした活動を
していきたいと思っています。
このおたよりを通して、皆様に
気になる情報や話題などを発信し、
少しでもお役に立てて頂けたらと
思い、大山ひまわり薬局日より
第一号の発行となりました。
職員一同「地域にやさしい薬局」を
目指し頑張りますので、これからも
よろしくお願い致します。

