



ことぶき号

コトブキ薬局

☎911-0804

勝山市元町2丁目18-32

TEL 88-3111



第20号 (2015年5月)

『腸』が元気だと、心も体も元気！

私達の体は年齢と共に老化し、腸もまた老化しています。便を押し出す力（腸管運動）が弱まると腸内に腐敗物が溜まり、そこから出た毒素が体内に吸収され様々な病気を起こします。

腸はウイルスや細菌などの外敵から体を守る最大の免疫器官であり、さらに脳内ホルモンや神経伝達物質が作るため『第二の脳』とも言われ、認知症や心の状態にも影響します。

つまり、腸が元気な人は病気になりにくく、ボケずに、心も幸せで、若々しくいられるのですね！



腸が元気だと

腸粘膜が柔らかくピンク色。排便時に力まずつるんと出て、便もおならも臭くない。肌ハリがあり若々しい。



腸が老化していると

浅黒く硬くて動きが悪い。宿便やポリープができやすく、老けやすい。生活習慣病や下剤の使い過ぎで老化しやすい。

あなたの腸内年齢は？

- 便秘または下痢しやすい
- おならや便がくさい
- タバコを吸う
- 吹き出物や肌荒れが気になる
- 魚より肉を食べる事が多い
- 甘い物が好きなので、その分食事を減らす
- ヨーグルトや乳酸菌飲料はあまり摂らない
- 豆類・海藻類・根菜類を食べることが少ない
- 夕食時間が遅く、満腹で寝てしまう事が多い

腸の老化は健康に大きく関わります。生活習慣を見直していきましょう！



結果は次ページへ！

あなたの腸内年齢は？【結果】

あてはまった項目の数

0~2個...腸内年齢 20歳:腸内環境は良好!今の生活を続けましょう。

3~5個...腸内年齢 40歳:腸内環境に少し不安がありますが、心掛け次第で健康な腸に戻れます。

6~8個...腸内年齢 60歳:腸内環境は崖っぷち。すぐに生活習慣を見直しましょう!

9~10個...腸内年齢 80歳:大きな病気がいつ起こってもおかしくありません。徹底的な見直しが必要です。

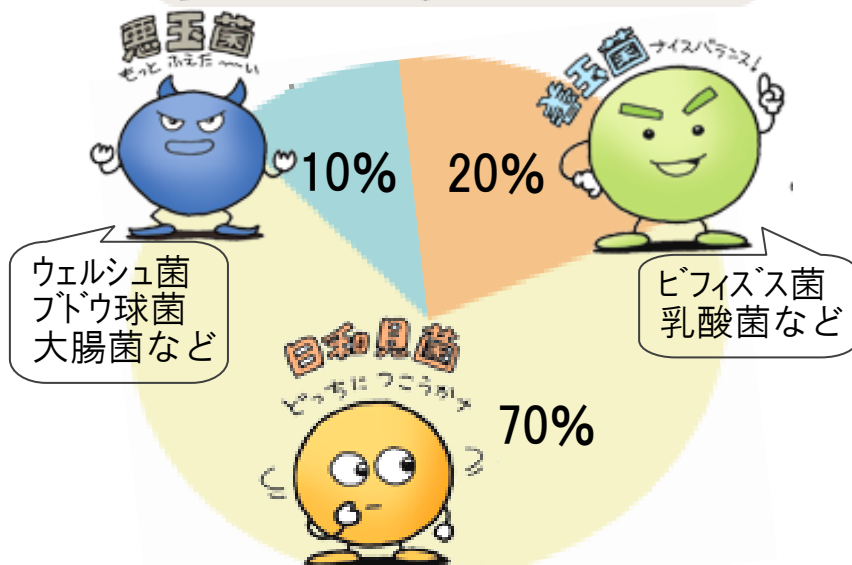
いかがでしたか? 毎日の生活が、腸の状態に影響します。実年齢よりも腸年齢が高かった方は、今すぐ生活習慣の見直しを考えて、若々しさを手に入れましょう♪



体重の1kg以上は腸内細菌でできている!?

私たちの腸内には、300種類、100兆個以上もの腸内細菌が住んでおり、様々な菌種が24時間勢力争いを繰り広げています。腸内細菌の70%は『日和見菌』と呼ばれ、善玉菌が優勢の時は良い働きをし、悪玉菌が優勢になると悪さをします。

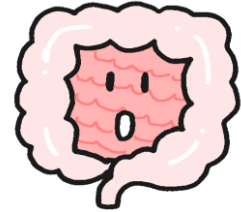
健康な成人の腸内環境バランス



生活習慣の悪化や加齢に伴い悪玉菌が増えたと、一気に腸内環境が悪化します。

腸元気のためには、善玉菌が住みやすい腸内環境を保ち、日和見菌を味方に付けることがポイントです!

腸に良い習慣



●肉の多い食事を控える

腸内の悪玉菌は肉や脂肪が大好物。臭いおならや体臭の原因となるだけでなく、毒素を作って体へ悪影響を及ぼし、高血圧や動脈硬化をすすめます。また、大腸がんのリスクを高めます。



●食物繊維をとる

食物繊維は1日25g摂るよう推奨されていますが、日本人の平均は14g、ほとんどの人が足りていません。食物繊維は便の素なので、不足すると便秘になりやすくなります。腸内の毒素を取り除きキレイにするため『腸のお掃除屋さん』とも呼ばれます。

●発酵食品をとる

発酵食品には善玉菌が豊富に含まれ、腸内環境を整えます。日本人は味噌や漬物、納豆といった発酵食品を伝統的に摂っており、長寿体質の基礎になったとも言われています。毎日何気なく摂っている発酵食品ですが、一度意識してみると面白いですよ♪

レオピンも
発酵食品の
一つです



●ストレスをためず、よく眠る

腸は自分の意志では動かず、『自律神経』が指令を出して動いています。ストレスや睡眠不足は、この自律神経の働きを乱して腸の動きを悪くします。また、腸内環境が良い人は、不安や心配などのストレスが少なく、質の良い睡眠もとれると言われています。

●お腹を温める（半身浴がおすすめ）

悪玉菌は冷たい所を好み、善玉菌は温かい所を好みます。また、お腹を温めると腸の動きが良くなります。半身浴をしながら頭を空っぽにしてのんびりと嫌なことも忘れ、心を開放しましょう。腸の緊張もほぐれてきますよ。



●適度な運動

筋肉を使わないでいると、腸の動きが弱まり便秘になりやすくなります。軽い腹筋やウォーキングなどの有酸素運動をすると、腸が揺られて健康的に動きます。（激しい運動は逆効果です）

上を見たって きりがいい
下を見たって きりがいい

今が一番
良い時です

目指せ☆50cmのウンチ!

毎日バナナ2本分♪

ウンチどっさいセット

腸スッキリ♪



善玉菌のえさを増やす
スイートブロッカー



脂肪を吸着・排泄する
グリーン末



腸を温め働きをアップ
レオピンシリーズ

お試しサイズ 3日分 ¥1,800 (税別)

ウンチは健康のバロメーターと言われます。
腸内元気を実感してみませんか? (^o^)

《夏のレオピンキャンペーン!》

6/1~7/31の期間、レオピン液剤シリーズ
お買い上げ3000円ごとに一口応募できます。

湧永製薬 60周年記念!

合計 **860** 名様に
当たる!

ペアで35,000円相当の
選べるお宿のカタログ
ギフト

宿泊
コース

1泊
2食
付き

80組
160名様

smartbox 様

たまには忙しさを忘れ、贅沢で優雅なひとときを。
全国各地から厳選されたお宿で、美味しいお料理と
心尽くしのおもてなしをご堪能ください。

又は

極上グルメで舌鼓!
選べるレストランの
カタログギフト

ランチ
コース

300組600名様

フレンチ・イタリアン・和食・中華など選りすぐりの163店舗。
好きなレストランをお選びいただき、極上のランチを
お召し上がりください。

コトブキ薬局は、地域の皆様が気軽に相談できる、まちのお薬屋さんです。
お薬だけでなく、健康増進・未病・予防分野に真剣に取り組んでいます。
一生健康で、元気に生き生きと暮らせるために、心を込めてお手伝い
します。『いつまでも若々しく、元気で長生き!』を目指しませんか (^ ^)