



ことぶき号

コトブキ薬局

勝山市元町2丁目18-32
 TEL 88-3111 FAX 87-0538
 平日 8:30~18:30 (日曜定休)
 土祝 9:00~18:00

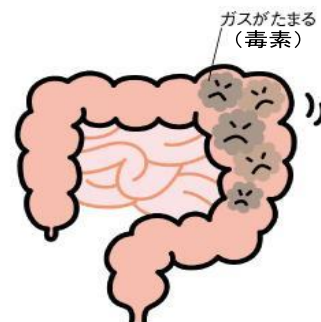


第48号 (2019年2月)

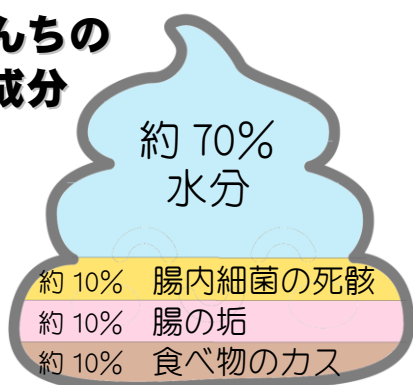
朝、ちゃんと出てる？

体からの”お便り”大事ですよ！

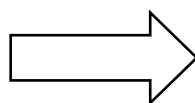
うんちであなたの健康状態がわかります。腸は水分や栄養を吸う働きがあり、良い物も悪い物も全て吸収します。食べた物が腸内に溜る時間が長いと、水分を吸収しすぎて便が硬くなり、また便の腐敗で出た毒素が体へ吸収されて全身へ悪影響を及ぼします。



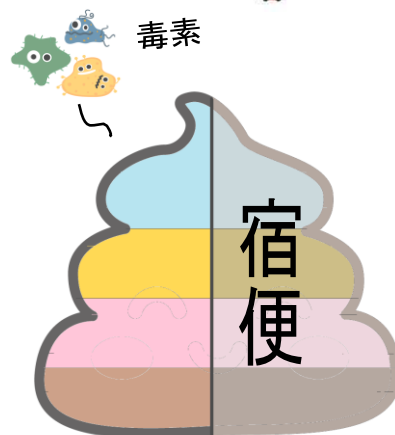
うんちの成分



便秘になると……



水分や毒素は吸収され、食べカス等の一部は宿便になります。



『要注意うんち』原因はどれ？

線で結んでみてね♪
(複数回答可)

- | | | |
|---------------|---|-------------|
| 便の量が減ってきた | • | 善玉菌が少ない |
| 便が細くなってきた | • | 水分が減った |
| 便が硬い又はコロコロ便 | • | 食物繊維の不足 |
| 下腹が張った感じがする | • | 脂の多い食事 |
| 下痢と便秘を繰り返す | • | 便の一部が宿便になった |
| オナラが臭い | • | 便の腐敗でガスが発生 |
| 週に2度ほどしか排便がない | • | 腸の運動不足 |
| ベトベト便で便器が汚れる | • | 腸が冷えている |

“自分の善玉菌”を増やそう！

人の腸には約 100 兆個、3 万種類もの腸内細菌が住んでおり、善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れると不健康になります。種類や数は人それぞれ違い、乳児期に定着した腸内細菌の種類は一生変わらないと言われています。善玉菌を含む食品にヨーグルト等がありますが一人一人合う菌種は違い、また食品からとった善玉菌は腸で増えることはできません。腸内環境を良くして、自分の善玉菌がたくさん育つような体作りをしましょう。

食事で善玉菌を補うことはできますが、
”自分の善玉菌”を増やすことも
とっても大切です！



目指せ！50cmのうんち

『善玉菌』の育て方

便秘の8割は冷えている！

腸の中を 温める

温かいところで善玉菌は
すくすく育ちます。また、
血行促進により腸が柔らか
く動きが活発になると、
自然な排便リズムが
できてきます。



うんちどっさり3セット
お試しサイズ
3日分 1,800円 (税込)



小食でもうんちは大きく！

善玉菌の えさを増やす

食事からとった糖質や炭
水化物の吸収をブロック
し、善玉菌のエサとして
活用します。エサが増え
ると善玉菌も増えます。



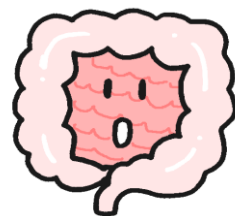
腸の中を そうじする

サラサラ食物繊維が油な
どの老廃物を吸着し、ツ
ブツブ食物繊維が食べカ
スをくるんで、どっさり
バナナ便のできあがり！

野菜不足に食物繊維！



おなかに優しい習慣



● お肉を食べ過ぎない

腸内の悪玉菌はお肉と脂が大好き。臭いおならや体臭の原因となるだけでなく、高血圧や動脈硬化、大腸がんにかかりやすくなります。バランスを考えましょう。

● 食物繊維をとる

余分な脂や老廃物を取り除いてくれる食物繊維は、腸内のそうじ屋さんとも言われます。1日の推奨量は20g以上ですが、日本人の平均は14g。ほとんどの人が足りていません。食物繊維はうんちの大きさ・形を決めるので、足りないと小さいうんちしか作れません。

● 発酵食品をとる

発酵食品には善玉菌が豊富に含まれます。ヨーグルトなどの乳製品もありますが、お味噌や漬物、納豆など日本人の長寿体質の基礎になったと言われている和食で摂ることもおすすめです。

レオピンも
発酵食品の
一つですよ♪



● ストレスをためず、よく眠る

緊張やストレスが続くと、まず腸と皮膚の血液から栄養が奪われるそうです。肌荒れや下痢などの経験はありませんか？ストレスをためずリラックスすることで腸の血液循環も良くなります。また、腸内環境を良くすると、精神面が落ち着き、質の良い睡眠がとれると言われています。

● お腹を温める

悪玉菌は冷たい所で増え、善玉菌は温かい所で増えます。また、お腹を温めると腸の動きが良くなります。冷やす飲食には注意して、半身浴などの習慣で体を温めましょう。



● リズムのある運動

ウォーキングや縄跳びなどのように、一定リズムの揺れが身体に伝わると腸が動き出し、スムーズな排便へつながります。激しい無酸素運動などは逆効果です。



一足早い春をお届け♪

『アザレアの花鉢 キャンペーン!』

2月18日(月)～先着50名様



5000円以上お買上の方に アザレアの花鉢 プレゼント!

寒い冬の心身の癒しに、お部屋にお花を飾ってはいかがですか?
心が温まりますよ♪色に違いがありますのでご希望の方はお早めに。

まだまだご用心!
インフルエンザの予防に
レオピンをお役立て下さい。

滋養強壯剤『レオピン (熟成にんにく抽出液)』は、
アジアやヨーロッパでは“インフルエンザ症状改善
薬”として販売されています。



免疫力をアップで
ウイルスに負けない
体作りが大切です!



日経産業新聞 2008年6月18日
キョーリック (キョーレオピン) の販売国別効能

国名	効能
日本	・滋養強壯 ・虚弱体質 ・肉体疲労時の栄養補給など
ベトナム	・風邪やインフルエンザの症状改善 ・動脈硬化の予防 ・高コレステロールの改善など
オーストラリア	・風邪やインフルエンザの症状改善 ・血糖維持 ・鼻炎症状の改善など
スペイン	・高血圧や高コレステロール改善の補助など
スウェーデン	・風邪やインフルエンザの症状改善

キョーレオピンは熟成から製造する薬品時海キョーリックのブランド
キョーレオピンの抽出液 外ではキョーリックキド名で展開している。国
によって効
能が異なる
可受ける
り、サブリ
メントとし
て販売をし
ている。同も
ある。イン
ドの効能
は、

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 (^ ^)