



これだけは知っておきたい「サプリメントの基本」

薬局などにはたくさんの種類のサプリメントが並んでいます。利用している方も多いのではないのでしょうか。しかし間違った飲み方をすると、健康にマイナスの影響が出てくる場合があります。サプリメントの基礎知識を身につけておきましょう。

足りない栄養成分や機能成分を補給するもの

私たちが口から摂取するもののうち、医薬品（医薬部外品を含める）以外のものはすべて食品に該当します。したがってサプリメントはあくまでも食品であり、医薬品のように病気を治療したり、症状を緩和したりするものではありません。

サプリメントについての決まった定義はありませんが、一般に「体に必要な栄養成分や体によい効果をもたらす機能成分を“補う”食品」を指します。つまり、基本は食事であり、食事だけでは十分に栄養成分や機能成分を摂れないときに補給するものがサプリメントといえます。利用する前に、まずはふだんの食生活を見直し、そのうえで利用を検討しましょう。

表示を必ず確認し、注意事項を守りましょう

サプリメントは食品だから副作用はないと思っていませんか。卵やサバといった食品でアレルギーが出るように、サプリメントも誰にでも合うとは限りません。

野菜や魚の産地などを気にするのと同じように、サプリメントを選ぶ際にも、どのような成分をどのくらい含んでいるのかなど、確認することが大切です。特にアレルギー体質の人は原材料をよくチェックしましょう。表示されている摂取の目安量や注意事項は必ず守りましょう。

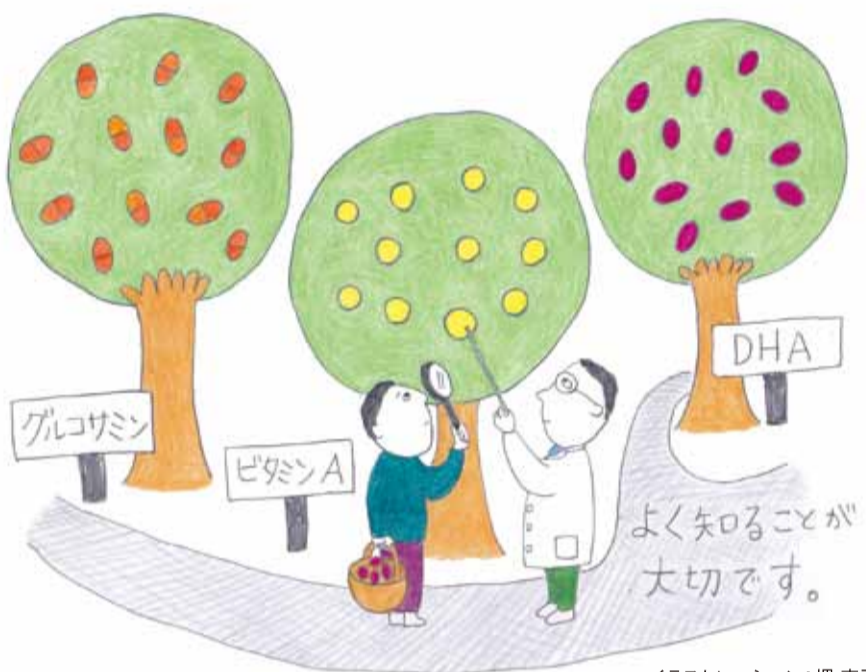
複数のサプリメントの使用、薬との併用に要注意

複数のサプリメントを使用するときは飲み合わせに注意が必要です。例えば、ビタミンAやビタミンDといった脂溶性ビタミンは体内で蓄積されるため、摂りすぎによる過剰症をもたらす可能性があります。

薬との飲み合わせにも気をつけなければなりません。サプリメントの成分によっては薬の作用を必要以上に強めたり、逆に弱めたりすることがあります。飲み合わせの悪い例として、ビタミンCと利尿薬、ビタミンDと強心薬、葉酸と抗てんかん薬などがあります。

こうした危険を避けるには、利用している、あるいは利用を検討しているサプリメントについて、受診時に医師や薬剤師に伝えることが大切です。また、お薬手帳にも購入したサプリメントの情報を記載しておきましょう。

なお、どんなサプリメントを選んだらよいかわからない場合には、薬剤師に気軽に相談ください。体調の変化など、健康について何でも相談できる、かかりつけ薬剤師をもつことをおすすめします。



イラストレーション：堀 直子

ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、4月5日（当日消印有効）です。

回答方法 ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局名と所在地（例：ライフ薬局 ●●店 ●●市）
- ①の薬局でクレジット・電子マネーを利用したいですか？（利用したい・利用したくない・どちらともいえない）
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード

右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。



○アンケートに関するお問い合わせはクラスAネットワーク（ページ右下）まで。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-46-2
クラスAネットワーク Life3月号係

プレゼント
100名様
アンケートにご協力頂いた方の中から、抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



サイズ 直径12×6cm

使い勝手の良い丈夫な磁器

暮らしに馴染む器を制作している、白山陶器の汁碗を2つセットでプレゼント。片手で持てるサイズの汁碗は食卓で大活躍。スープなど汁もの以外に小鉢としても使用できます。素敵なお碗でバランスの良い食事を。

丼・鉢・碗シリーズ 汁碗 青磁
容量（満水）340ml 1,080円（税込）/1個
HAKUSAN SHOP ☎03-5774-8850

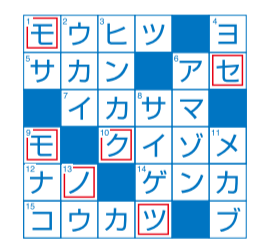
○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（※クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<http://www.e-classa.net/classAヘルシーライフクラブ> [検索]

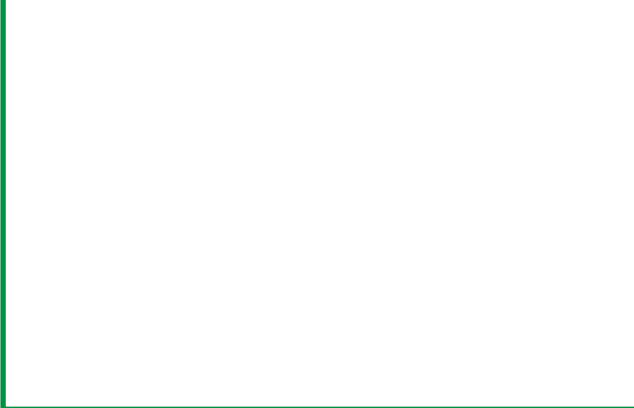
〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「モモノセック」でした。



次号予告 4月号は「運動（筋力アップ）」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。



発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 青山イースト&ウェスト FAX: 03-6368-5322 E-MAIL: info@i-classa.com

毎日いきいき 快腸生活宣言

■これだけは知っておきたい「サプリメントの基本」…4

汁碗を100名様にプレゼント…4

Q 薬を飲んでいるのに便秘が治りません。

A 薬が自分に合っていない可能性が

便秘薬には、使われる成分によってさまざまな種類があります。薬の効果が得られないときには、その便秘薬が自分に合っていないのかもしれないかもしれません。薬剤師に症状を説明し、薬の特徴をよく聞き、自分に合ったものを選びましょう。

Q 腸内フローラって何？

A 草花の群生を思わせる腸内細菌叢

腸の中にはおよそ1000種120兆個とも1000兆個ともいわれる細菌が棲んでいます。その様子が花や草が生い茂っているように見えることから、「腸内フローラ（フローラは「花畑・草むら」のこと）（腸内細菌叢）と呼ばれています。

Q プロバイオティクスって何？

A 健康上、プラスになる微生物

乳酸菌や納豆菌のような、健康上有益に働く微生物、あるいはそれを含む食品のこと。似た言葉にプレバイオティクスがあります。これはオリゴ糖や食物繊維のような、有益菌を増やすことができる食品成分をいいます。

腸の疑問・お悩み

Q & A

人にはなかなか聞けない腸に関する疑問やお悩み、Lifeがズバリ回答します！

Q 食物繊維、摂れば摂るほどいいの？

A 2つの食物繊維をバランスよく

食物繊維には、便のかさを増して腸のぜん動運動を促す不溶性と、便をやわらかくして滑りをよくする水溶性とがあります。便秘の人が不溶性食物繊維を摂りすぎると、ますます便通が困難に。不溶性、水溶性をバランスよく摂ることが大切。

Q 最近大腸がんが増えてきたってホント？

A 50年間で10倍も増加

1950年から2000年までの50年間で、大腸がんが増えてきた人が約10倍になり、2014年度ではがん全体の死亡数の2位となっています。40歳くらいから年を重ねるごとにかなりやすくなります。40歳以上の人は定期的には大腸がん検診を。



イラストレーション：橋本 豊

腸のスゴイ働きに大注目！

腸は食道、胃に続く消化管の一つです。小腸と大腸に分けられ、小腸は食べ物の消化・吸収、大腸は食べ物の残りから水分を吸収して、便を形成する役割を担っています。それだけではなく、腸は多くの免疫細胞が集まる重要な免疫器官であることがわかってきました。また、腸には多くの神経細胞が集中して、自律神経を通じて脳と密接に情報のやりとりを行っていることから、「第2の脳」とも呼ばれています。



Q 毎日お通じがないとダメ？

A 規則正しく排便があるなら問題なし

毎日の排便が望ましいですが、2～3日に1回でも規則正しく排便があれば問題ありません。食生活や環境の変化などで起こる便秘は一時的なもので、原因が取り除かれれば自然に治ります。便秘と下痢が交互に起こる場合は受診を。



Q 下痢や便秘が長く続くのはなぜ？

A ストレスなどが原因の過敏性腸症候群かも

過敏性腸症候群が疑われます。ストレスが引き金となり、自律神経の働きが乱れ、便通異常を来す病気です。過敏性腸症候群は下痢型以外にも便秘型、下痢便秘交代型などがあります。生活に支障が及ぶようときには受診を。



こんな生活していませんか？

腸にとって好ましくない生活習慣があります。心当たりはありませんか。

□野菜や果物をあまり食べない

野菜や果物には便のかさを増やしたり、腸内細菌のエサになったりする食物繊維が多く含まれます。野菜や果物の不足は便秘の原因になります。便秘は腸内環境を悪くし、腸の動きを低下させるだけでなく、自律神経の乱れにもつながります。

□ふだん運動をほとんどしない

運動が不足すると、排便するうえで重要な体力や筋力が低下してしまうため、便秘を招きます。また、血液循環が悪くなったり、新陳代謝がスムーズに行われなくなったりして、自律神経の動きの低下にもつながります。

□いつも夜遅く食事をする

腸を支配している自律神経には休息を担う副交感神経と活動を担う交感神経があります。副交感神経が優位となる夜間には、腸の動きが抑制されます。夜遅く食事をすることは腸に残業を強いるようなもの。腸に大きなストレスを与えます。

□毎日夜更かしをする

夜間は副交感神経が優位となって、体が休息する時間帯です。夜更かしは体を無理やり起こして交感神経優位の状態をつくること。これでは自律神経のリズムが乱れ、自律神経の支配下にある腸にも悪影響が及びます。

□ストレスがたまっている

ストレスがあると脳の下垂体という部位が刺激され、近くにある自律神経を乱します。すると、腸の動きに異常が生じ、内容物を送り出す動きが速すぎると下痢に、動きが十分でない便秘になります。

はじめよう快腸食生活

重要な役割をもった腸。その動きを高めることは何歳からでも可能です。早速今日からはじめましょう。

腸にやさしい食べ方のコツ

腸は飲食の影響を強く受ける器官。腸が喜ぶ食べ方を心がけましょう。

●飲み込む前によく噛む

よく噛むと唾液が多く分泌されます。唾液に含まれるアミラーゼという酵素が食べ物の消化を助けるので、胃や腸の負担を軽減します。よく噛むことで満腹感が得やすくなり、食べ過ぎを防ぐこともできます。

●ドカ食いをしない

ドカ食い、すなわち食べすぎは腸にとって膨大な量の仕事を押し付けられるようなもの。腸は疲労困ぱいしてしまいます。逆に、ダイエットなどで食事量を極端に減らすと便の材料不足になり、これもまた腸の動きを低下させます。



●冷たいものは控える

「冷たいものを食べすぎるとお腹をこわす」とよく言われます。実際、冷たいものの摂りすぎは腸を冷やし、その動きを低下させます。お腹をこわすだけでなく、体の冷えから免疫力の低下につながる可能性もあります。

●食事をしてすぐに寝ない

食べてすぐに寝ると、胃内で食べ物が十分に消化されないまま腸へ送られるので、腸の負担が増します。腸以外の消化管にとっても悪影響が。胃酸が食道に逆流して食道の粘膜に炎症が起きる逆流性食道炎の危険も高まります。

●さまざまな食材を食べる

これさえ食べれば腸が元気になる、というものはありません。さまざまな食材を食べることで栄養バランスのよい食事となり、腸そのものの動きが高められ、腸内フローラのバランスも整えることができます。

腸内環境を整えるために摂りたいもの

腸内フローラを最良の状態にすることが腸内環境をよくします。

乳酸菌

乳酸菌は腸内環境を整え、便秘の解消や予防が期待できます。できれば毎日摂りましょう。ヨーグルトやチーズなどの乳製品のほか、味噌や漬物など和食に多く用いられる発酵食品にも乳酸菌が多く含まれています。



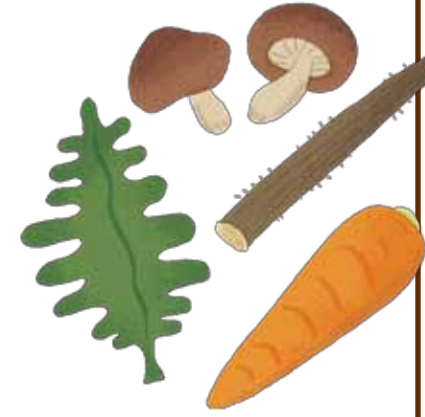
オリゴ糖

オリゴ糖は腸内細菌の大好物です。バナナ、ハチミツ、大豆、玉ネギ、ゴボウ、ニンニク、トウモロコシなどに多く含まれます。人工甘味料にもなっていますが、摂りすぎると下痢を起こしやすくなるので要注意。



食物繊維

水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになり、不溶性食物繊維は水分とともに有害物質を吸着し、腸内環境の改善に役立ちます。不溶性食物繊維はニンジン、ゴボウなどの根菜類やキノコ類、水溶性食物繊維は海藻類などに多く含まれます。



かんたん快腸レシピ

食物繊維の多い食品や発酵食品をたっぷり使った腸にうれしい料理です。

わかめと椎茸のスープ

時間:5分 エネルギー:約15kcal 塩分量:0.8g

わかめには水溶性食物繊維が、椎茸には不溶性食物繊維が豊富。2種類の食物繊維を摂れるスープです。加熱時間が短いので忙しいときでもサッと作れます。椎茸は干し椎茸でも。干し椎茸の場合は戻し汁も使いましょう。



材料(2人分)

- 生わかめ...20g
- 椎茸...2~3個
- ネギ...10cm
- ショウガ...1/2かけ
- 水...2カップ
- しょうゆ...小さじ1
- 塩...1つまみ
- ゴマ油...少々

作り方

- 1 わかめは食べやすい大きさに切る。
- 2 椎茸は石づきを取って薄切り、ネギは斜めに薄切り、ショウガは千切りにする。
- 3 鍋に湯を沸かし①②を入れて1分煮たらしょうゆ、塩で調味し、最後にゴマ油をたらす。

もち麦ヨーグルト

時間:20分(ねかす時間は除く) エネルギー:約150kcal 塩分量:0g

食物繊維の中でも注目の大麦β-グルカンが豊富なもち麦とヨーグルトの乳酸菌で、腸内環境を整えましょう。もち麦がヨーグルトの水分を吸収するので水切りヨーグルトのような状態になります。夜に仕込んでおけば朝食にも。



材料(2人分)

- もち麦(なければ他的大麦)...大さじ1
- ヨーグルト(無糖)...2カップ
- 干しあんず...4個
- イチゴ...5個

作り方

- 1 もち麦はたっぷりの湯で15~20分茹でる。
- 2 ヨーグルトに水気を切ったもち麦と細かく切ったあんずを入れて、冷蔵庫で一晩ねかす。
- 3 器に入れてイチゴを飾る。好みてハチミツやメープルシロップをかけても。

快腸びっくりにピックアップス

便を移植して治療!?

大腸の粘膜に炎症が起こる難病に潰瘍性大腸炎があります。この病気の治療法として臨床研究が進められているのが、健康な人の便を患者さんの腸に移植する便移植療法です。前もって抗生剤を服用して腸をきれいにしてから便を移植すると、治療効果がより高いとの報告が出されています。



腸内細菌がヒトを支配!?

人間の細胞の数は約37兆個。一方、腸内細菌はその何倍もの数にのぼり、遺伝子も相当な数になるといわれます。そのため、腸内細菌が人間を支配していると説く研究者もいるほど。例えば洋食が続くと、日本食を無性に食べたくなるときがあります。腸内細菌が日本食を欲しがっているのかも!



いきいき 快適なお通じのために 腹筋と背筋のトレーニング

腹筋や背筋の力が弱いと、大腸が下垂気味となり、本来の機能を果たせません。排便のときにいきんでも、十分な腹圧がかからないため、便を押し出すこともままならなくなります。高齢者に便秘が多いのも、腹筋や背筋の力の低下が原因の一つです。快便のために日ごろから腹筋や背筋を鍛えましょう。

【準備】

四つんばいの姿勢になります。このとき、背中と腕、腰と足のそれぞれの角度が直角になるようにします。

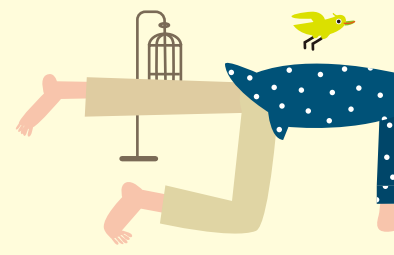


①体幹筋をまんべんなく鍛える(10回)



四つんばいの姿勢から両膝を5cmほど床から浮かせます。10秒間その状態を保ったら、元の四つんばいに戻ります。これを10回繰り返します。このトレーニングは、腹筋、背筋だけでなく体の脇の筋肉も鍛えることができます。

②背中側を中心に鍛える(左右交互に10回)



四つんばいの姿勢から、右腕と左足を床と平行になるように、まっすぐに伸ばします。このとき、右腕、左足が胴体と一直線になるようにします。この状態を10秒間キープ。腕、足を左右入れ替えて同様に。これを10回繰り返します。
※倒れないよう、十分にご注意ください。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Fをつなげてできる言葉は?

1	A	2	3	4
5			6	D
	7	8		
9	B	10	F	11
12	C	13	14	
15			E	

〈タテのカギ〉

- 1 勇猛な人
- 2 回り道をする
- 3 人や物に感じられる上品さ。品位
- 4 演芸専門の劇場
- 5 世界で一番長い川は、ナイル。2番目は?
- 6 年月
- 7 パチカンに次ぐ世界第2位の国
- 8 わかめの根元の部分をいう
- 9 狂言とともに能楽と称される

〈ヨコのカギ〉

- 1 動物の毛で作った筆
- 2 建物の壁などを塗り仕上げの職業は?
- 3 緊張した時や興奮した時、手にこれを握ります
- 4 いんちき
- 5 生後100日目、食事の真似事をするお祝い
- 6 基本となる単位の10億分の1の量を表す単位
- 7 言い終わった直後のこと
- 8 悪賢いこと

答えは、4ページにあります