

キタバ



第123回 通信

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索

腸内環境

下痢や便秘になるなどの、腸内の不調が考えられる時にしか意識しない腸内環境ですが、実は腸内環境を整えることによって得られる恩恵が数多くあることをみなさんご存知でしょうか？現在わかつているだけでも、以下のものが挙げられます。

- ・ 太りにくくなる
- ・ ストレスに強くなる
- ・ 花粉症などのアレルギーを起こしにくくなる
- ・ 肌荒れしにくくなる
- ・ 疲れにくくなる

など、様々なメリットが有ります。では具体的にどのようには整えていけばいいのか？

独特の匂いや味が嫌いという方は、ドラッグストアにおいてあるビオフェルミンなどの整腸剤を継続的に服用するのもいいでしょう。

ここで重要なのは、上記の善玉菌は摂取し続けないといけないということです。外部から取り入れた善玉菌は、腸内の環境を整えたら便と一緒に出て行ってしまいます。なので、継続が大切です。さらに、一緒に摂ってもらいたいのが、食物繊維です。食物繊維は、善玉菌の餌となるので働きがパワーアップします。これから、腸内環境を整える時は善玉菌と食物繊維を一緒に摂ってみてはいかがでしょうか？



腸内は、善玉菌、悪玉菌、日和見菌が約1000種類共存している空間です。整える時には、特定の善玉菌のみを取り入れるのではなく、様々な発酵食品を摂り、多様な菌を摂ることが重要です。日常的に取り入れやすい発酵食品の一例として、納豆、ヨーグルト、味噌などがあります。発酵食品

キタバ薬局 津々山台店
薬剤師 須佐 大志