

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマート ライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2024 年 1 月 24 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局南柏店
店舗住所	千葉県柏市南柏中央3-10
催事名	腸活相談会
開催日	2024 年 1 月 15-20 日
催事内容	<p>1、目的: 適切な免疫対策についての周知・商品の提案</p> <p>2、内容: 免疫力の低下を招く要因と対策について</p> <p>3、集客方法: 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4、開催の様子: 1月15日から20日まで、腸活相談会を実施しました。 テーマは「腸内環境の健康と改善」についてお話ししました。 腸活とは、健康な生活習慣を通じて腸内環境を整え、全身の健康を促進する取り組みです。 腸内環境が乱れていると便秘不良、栄養吸収の低下、免疫機能の低下、悪玉菌の増加などを引き起こし、これが全身の健康に影響を及ぼします 腸活では食物繊維を豊富に摂取し、発酵食品を取り入れ、適切な水分摂取や運動を心がけることなどで腸内環境が改善し、健康な腸内環境は免疫力向上や代謝改善に寄与し、便秘の改善や体調全体の安定につながります また、食物繊維の多いバランスの取れた食事、適度な運動、水分摂取などに努めていただくことはもちろんですが、難しい場合は補助的に腸内環境の状態を助ける食品やサプリメントなどをご利用いただくと腸内環境を改善しやすくなります。 配布したリーフレットから腸内環境に関してどういった対応ができるか具体的に理解できたため参考になったようです。</p> <p>5、参加者人数: 10名</p>
活動写真	<p>健康だより</p> <p>腸活しましょう!</p> <p>腸内細菌ってなに? 腸内には約1,000種類、100兆個の細菌が生息しています。大きく分けると、善玉菌・悪玉菌・どちらでもない中間の菌の3グループです。健康的な腸内とは、善玉菌がその他の菌に比べて活発な状態です。 腸内細菌は肥満、糖尿病、大腸がん、動脈硬化症、炎症性腸疾患などと密接な関係があり、これらの病気がある人の腸内細菌は健康な人と比べて著しく変化しています。そのため、体の健康には、腸内の善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。</p> <p>善玉菌の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 悪玉菌の増殖を抑え、腸内細菌のバランスをとる役割 ● 便秘の改善 ● 食中毒菌や病原菌への感染予防 ● がんの予防（発がん性腸癌の発生抑制） ● 腸内でビタミンB群や葉酸などを産生 ● コレステロールの低下 ● 免疫機能の向上 <p>善玉菌を増やすには?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「生きた善玉菌を摂取する!」 ビフィズス菌や乳酸菌などを含むヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物などを摂取しましょう。ただし、これらの菌は腸内に住み着くことはないため、毎日摂取して腸に補充することがおすすめです。 ● 「腸内に存在する善玉菌を増やす!」 野菜類・果物類・豆類などに多く含まれるオリゴ糖や食物繊維は、腸内にもともと存在する善玉菌に「栄養源」を与えて、数を増やします。主食を玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンなどに置き換えると、効率的に食物繊維を摂取できます。 <p><small>※ 善玉菌: 「腸内細菌と健康」 e-ヘルスネット (厚生労働省), 2019-3-4. (参照 2022-5-16) 2) 乳酸菌: e-ヘルスネット (厚生労働省), (参照 2022-5-16) 3) 漬物類: 「食物繊維の必要性と健康」 e-ヘルスネット (厚生労働省), 2021-6-22. (参照 2022-5-16)</small></p> <p>JA兵庫厚生連</p>