

2012年5月号 小島薬局漢方堂

パンダ通信

ご愛顧ありがとうございます!!

今月の一言

平素は小島薬局をご愛顧いただき、ありがとうございます。

これから暖かくなると、だんだん薄着になっていきますね。そこで気になるのが体のラインだと思います。今から漢方ダイエットを始めませんか？

漢方ダイエットの特徴は、健康的に無理なく痩せることにあります。いくら痩せても、健康を損なっては本末転倒だと思うからです。中医ダイエットの方法は、主に下記になります。

- ・食物繊維を豊富に含む製品を食前に服用する
- ・漢方薬入りのプロテイン製品を1食分にする
- ・小島薬局漢方堂オリジナルダイエット茶「大益湯（ダイエットウ）」を飲む
- ・病気改善を目的とする方は、体質に合わせた漢方薬を服用する

この方法は、美容目的のダイエットにも効果的ですし、メタボリックシンドロームのような病気改善の目的でも大変効果的です。漢方スタッフ一同、全力でダイエットの応援をさせていただきます。



先月号で紹介した、漢方薬膳教室の残りあとわずかです！

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 第1回：5月24日（木）14時～16時 | 女性ホルモンを活性化
する漢方と薬膳 |
| 第2回：6月28日（木）14時～16時 | 体脂肪を減らす漢方と
薬膳 |

漢方が好きな方、薬膳を家庭で行い方、お申し込みをお待ちしています。



お腹の健康♪リ・ズ・ム♪ を作り出す善玉菌と食物繊維がタッグアップリ!

「食物繊維」足りていますか？

腸内環境は、毎日の食生活が大きく影響しますが、中でもカギとなるのが「食物繊維」の摂取量。目標摂取量は1日25g（強調）ですが、日常の食生活では14g程度しか摂れていないのが現状です。食物繊維が足りていないと、腸内環境が悪化しやすく「便秘」になります。便秘が続くと溜まったウンチが腐敗し、腸内で悪玉菌が増殖させます。腸内で発生された悪玉菌は、腸壁を通じて体内に吸い上げられ、全身を巡る血液を汚し、様々な悪影響を及ぼします。

「肌荒れ」「肥満」「動脈硬化」「糖尿病」などの生活習慣病まで。食物繊維不足はあなたの生命まで脅かすのです。

食物繊維の働き

- ①便のカサを増やし、排便をスムーズにし、便秘を解消する
- ②糖質の吸収をゆるめ、血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病を予防する
- ③ビフィズス菌をはじめとした腸内の善玉菌の繁殖を助け悪玉菌の働きを弱め、大腸がんの予防に役立つ
- ④食べ物の中のコレステロールや中性脂肪を体外へ排出し、血中のコレステロール値を下げ、生活習慣病を予防する

「食物繊維」に「善玉菌」が加わると、更にすごいんです!

食物繊維が腸内環境に大きな影響を与えてくれることはお分かりいただけたと思いますが、更に、腸内の善玉菌を増やすことができると、食物繊維がそれらに輪をかけて便を多くして、速やかに体外に出すという一連の動作がスムーズに行われることになり、便秘が解消され、毎日が快腸!ということですよ!

イサゴールプラス1包に含まれる善玉菌は54億個。腸内で溜まっている老廃物とそれらが放つ悪玉菌に打ち勝つには、善玉菌のチカラが必要です。そして外へ押し出すのは食物繊維の仕事。こうして、食物繊維と善玉菌が仲良く働くことで、腸内環境がぐんとよくなるのです。

腸が正常でこそ、栄養がスムーズに吸収されるもの。まずは、吸収する土台をキレイにしませんか。せつかくの食べ物、汚れた腸に溜め込んでも意味がないのです。

体験談 《50代男性》

昔から、腸が弱く、軟便気味でした。ひどいときは下痢するし、お酒を飲んだ次の日やストレスのかかった時には必ずトイレに閉じこもる日々でした。うまく排便できていないせいか、お腹がゴロゴロなり、おならの臭いが気になっていました。イサゴールプラスを飲むようになってから、形のある便が出るようになりましたし、おならも気にならなくなりました。腸内細菌のバランスが崩れていたのでしょうか。イサゴールプラスで腸がキレイになったため、栄養もしっかり吸収することにより、風邪も引きにくくなった気がします。前より動けるようになったし、少々のストレスも気にならなくなりました。今は、1日1回飲んで毎日快便快腸ですよ!!