

あなたの街の薬局／薬樹薬局です

あなたの腸は健康ですか？

季節の変わり目などは環境の変化が大きく、体調を崩しやすい季節、体調管理の一つとして腸内環境を見直してみませんか？

(1)「善玉菌」と「善玉菌のエサ」を一緒に摂りましょう。

腸には多種類の細菌が生息していますが、その中で健康に良い善玉菌は食事を摂り活動します。善玉菌と善玉菌のエサを一緒に摂ることで、さらに効果を発揮します。

- ・善玉菌：乳酸菌やビフィズス菌などでヨーグルト、みそ、納豆等の発酵食品に含まれています。
- ・善玉菌のエサ：水溶性食物繊維やオリゴ糖ですが、水溶性食物繊維は、ネバネバ食品（オクラ、納豆）や海藻等に含まれ、オリゴ糖は、はちみつ、たまねぎ、バナナ等に含まれています。

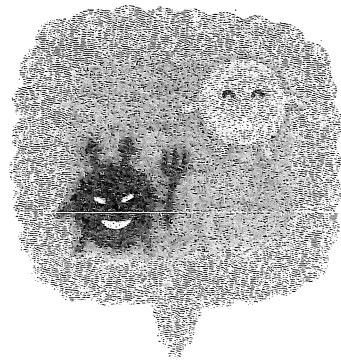
～お薦めの食べ方～

- ・ヨーグルト＋バナナやハチミツ→デザート
- ・みそ＋たまねぎや海藻→みそ汁

(2) 食物繊維を摂り善玉菌が働きやすい環境をつくりましょう

食物繊維には水溶性と不溶性があり、効果が異なりますので、バランスよく摂りましょう！

- ・水溶性食物繊維：血糖値の上昇やコレステロールの増加を防ぎます。具体的な食品は上記をご参照ください。
- ・不溶性食物繊維：水分や老廃物を吸着して便のカサを増やし、排便を促します。玄米、大豆、ごぼう、キャベツ、いも類等に含まれます。



◆薬樹薬局野田では健康のためのイベントを行っています。そのほか食事や薬のことでお悩みの方、お気軽に薬局へお越しください！

(管理栄養士 鈴木 陽菜)

【お問い合わせ・ご予約】

薬樹薬局野田

住所：野田市中里 1564-5

(野田病院正面玄関前)

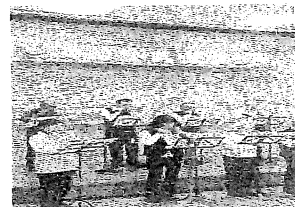
電話：04-7129-0300

華やいだ第4回川間公民館まつり

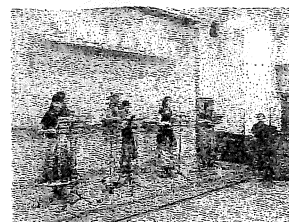
新公民館の落成（平成29年1月）を記念して始まった「川間公民館まつり」は今年で4回目となりますが、今回は2日間行われた「作品展示の部」には、14サークルの方々がその成果を展示発表していただきました。また、川間小と尾崎小の児童の皆さんの優秀作品も展示し、昨年11月16・17日の2日間で約360名の方々が来館されました。翌週実施の舞台発表は、16サー

クルが軽音楽・民謡・舞踊・フラダンス等の華麗なステージ発表を行いました。来場者と出演者が一体となり、公民館ならではの楽しい雰囲気の中で、予定していた時間もあっという間に過ぎていきました。出演者、来場者、スタッフを含めて約300名が11月の柔らかな光の中で良い時間を過ごした一日となりました。

(川間公民館館長 清次 一平)



ハモニカクラブ げやき



いナニウケル