

金銀花



渡辺薬局

Tell 0551-22-6161

今年も半年が過ぎそろそろ入梅の季節です。バラの花もきれいに咲きましたがあっという間に散り始めます。1ヶ月くらい楽しめると良いのに。と毎年思います。

今年も我が家につばめがやってきました。つばめの巣は3ヶ所あって、いつも満室になりますが今年は2か所が空室で、何かあったのかしら。と心配です。年々、つばめの数も減少傾向で少子化が心配されています。フンの始末はちょっと大変ですが、白いくちばしで産毛がふわふわな雛を見ていると幸せな気持ちになります。もし、みなさんのところで巣作りを始めたらどうぞ見守ってあげてください。



【腸内フローラ】

以前から腸内環境の重要性を認識していましたが、予想以上に腸の働きは多種多様で、そのひとの人生にも大きな影響力を持っています。

人が腸内細菌を育てているのではなく、腸内細菌が人を生かしているというのが現実です。最近の分析技術の向上で、人の中にどのくらいの生物が住んでいるかを推測できるようになり、その結果人間のからだの共生細菌数は約1200種でそのうち60%が腸内細菌であることがわかったのです。

人は無菌状態で産まれますが人生最初に細菌を受け取る場所が産道です。

お母さんのからだは出産近くなると腸内の乳酸桿菌を樹状細胞という免疫を司る細胞の働きで産道に移していきます。

赤ちゃんは産道を通りながら、母乳のタンパク質を分解するための準備として、口からこの細菌を身体に入れていきます。

帝王切開で誕生した赤ちゃんはこのチャンスはないのですが、母乳中にもその時期に合わせた細菌がたくさん含まれているので

善玉菌	日和見菌	悪玉菌
ビフィズス菌 乳酸桿菌 腸球菌 など	バクテロイデス 大腸菌(非病原性) ユーバクテリウム など	ウェルシュ菌 フラギリス菌 クロストリジウム など



食べ過ぎ&胃もたれ

大丈夫??

胃腸がよろこぶ、今話題の

エンザイム・サプリメント!

天然由来成分だけで作った発酵食品!
腸内環境で弱った胃腸をサポートします。

「晶三仙」は山樫子、麦芽および植物性発酵物を原料としています。この3つは中国の伝統的な組み合わせで、食事の前によく摂られています。「晶三仙」は山樫子の爽やかな酸味を楽しめます。



安心してください。

赤ちゃんが産道や母乳から受け取る腸内細菌は100%母親の系統ということになります。

また、希少菌といわれる細菌は、たまさか口に入った菌のことで、お散歩や山や海、公園などでたまたま出会う細菌のことで、腸内には約100兆個もいるということです。

コマーシャルで「きれいにきれいに」と繰り返される、界面活性剤(洗剤)や消毒剤はあまり使わないほうが細菌のために良いと思います。過剰にきれいにするより、腸内細菌の量を増やし消化能力を高めて健康になりましょう。

からだの細菌の割合は悪玉菌 1 : 善玉菌 2 : 日和見菌 7 がベストです。悪い奴も少し必要なのです。

これからお外が楽しい季節になりますから、おとなも子供も赤ちゃんも自然の中に日和見菌を探しに出かけましょう。おなかの細菌には「晶三仙」がおすすめ。丈夫なお腹を作りましょう。