

# ゆずりはニュース

vol.94

ゆずりはスタッフの  
ちよつと一言

はじめまして。3月1日から  
事務スタッフとして入社しまし  
た。谷本未希と申します。  
友達からは「谷さん」「みきこ」  
「みきみき」など、様々なあだ名  
で呼ばれています。生まれも育  
ちも新見で、高校卒業後は京  
都や広島で生活していました。京  
都では神社・仏閣巡り、広島で  
はお好み焼きを食べ歩いていま  
した。私は広島焼き派ですが、  
皆さんは関西のとどちらがお好  
きでしょうか？休日にはドライ  
ブに出掛けたり、家で農作業を  
したりしています。今はじゃがいも  
を植えています。(果たして出来る  
のか...) 事務は未経験で分  
からないことば  
かりですが、精  
一杯頑張りたい  
と思います。よ  
ろしくお願いたします！



## ゆずりは薬局 勉強会のご案内

気を付けよう！！

### 中高年からの目の病気

～今日からできる目の運動や食事について～

白内障、緑内障、養生法など「目」をテーマにした患者様むけ勉強会です。ひとみにルテインを製造している医薬品メーカーの堂坂さんを招いて講演していただきます。

日時：6月7日(水) 13:30～14:30

場所：石蟹公民館

定員：20名(先着)

講師：堂坂先生(生存環境科学研究所)



参加ご希望の方は、ゆずりは薬局までお電話ください。☎76-2355

## 薬剤師コラム ～ おならについて ～

おならは腸内に溜まったガスです。ガスのほぼ9割は食事や唾を飲み込むときの空気で、残りの1割が腸内で食物分解されたときに生じるものといわれています。腸内では生じるガスの成分としては窒素、水素、二酸化炭素などがあります。これらは無臭です。おならのにおいの元は、それとは別のアンモニア、インドール、硫化水素などです。食事の内容によって発生するガスが異なり、それによっておならのにおいも異なってきます。

例えば、食物繊維の多い豆類やいも類などを摂るとおならが出やすくなりますが、成分としては二酸化炭素の割合が多いため、比較的ににおいはありません。一方、肉類や匂いのきついにんにく、玉ねぎなどの野菜を食べると、おならのにおいはきつくなります。これは肉類のタンパク質に含まれている窒素化合物や、にんにく、玉ねぎに含まれる硫黄化合物が、アンモニア、インドール、硫化水素などに変化するためです。

食事の内容以外にも、便秘になるとおならのにおいはきつくなります。これは腸内に消化物が停滞し、腸内細菌によって発酵が進むためです。加齢により胃腸の機能が低下することでも腸内の滞留時間が長くなり、においはきつくなります。おならのにおいが気になるときには、食事に気をつけるとともに便秘を予防することが有効な手段です。トイレを我慢しない、しっかり水分を補給する、適度な運動をする、食物繊維やオリゴ糖の多い食事を摂るなどすると良いでしょう。また、腸内環境を整える発酵食品や乳酸菌飲料などを摂取することもお勧めです。もっと手軽に、食物繊維と乳酸菌を一緒に配合した健康食品なども市販されていますので、うまく活用してみましょう。

# 便秘をスッキリ快腸



腸の働きが悪くなるとニキビ・肌あれの原因にもつながります。漢方の便秘薬!!

## 大草丸の特徴



便利なスプーン付き  
1度に10粒ずつ摂ります!

大人の方で15~20粒服用

● ← 小さい粒なので、自分の体調によって調節できます。

その1 くせになりにくい  
お腹も痛くなりやすい

その2 症状によって量を調整  
自然なお通じを目指せ!

3600丸	¥6930
1200丸	¥2590
460丸	¥1210
36包	¥1820
20包	¥1160

ご要望、ご相談等ございましたら、下記のメール、電話でも受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

メールアドレス: [info@yuzuriha-mj.jp](mailto:info@yuzuriha-mj.jp) TEL: (0867)-76-2355