



食物繊維のこと知ってますか？



あなたは食物繊維のことを知っていますか？また、きちんと摂取していますか？

普段の食事から必要とされる量の食物繊維を摂取するのは意外と難しいです。食物繊維のことをもつと知って、効率よく摂取することで健康な毎日を目指しましょう！



食物繊維には大きく分けて水に溶けにくい不溶性と水に溶ける水溶性の2種類があり、それぞれに違った特徴があるのです。

不溶性食物繊維の特徴

成熟した野菜などに含まれ、糸状のもの、多孔質(細かい穴(孔)の空いた構造)のものが多く、ボソボソ、ザラザラとした食感が特徴です。

●不溶性食物繊維を多く含む食品

穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻、甲殻類(エビやカニ)の殻にも含まれています。

●便秘を促進

保水性が高いので胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して蠕動(ぜんどう)運動を活発にします。



●菌並び長く食べすぎを防ぐ

繊維状、蜂の巣状、へちま状の細かい穴の空いた構造により、よく噛んで食べるので、食べすぎを防ぎ、顎(あご)の発育を促します。

水溶性食物繊維

ネバネバ系とサラサラ系があります。

●水溶性食物繊維を多く含む食品

昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里いも、大麦、オーツ麦などに含まれています。食用のこんにゃくになると水に溶けません。



●血糖値上昇を抑え、コレステロールを排泄

粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぎます。糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄します。

食物繊維摂取量の目安

食物繊維は年代・性別によって摂取量が変わります。また、食物繊維を毎日の食事からきちんと摂るのは意外と難しいもの。私たちに必要な食物繊維の摂取量はいつたいどのくらいでしょうか？

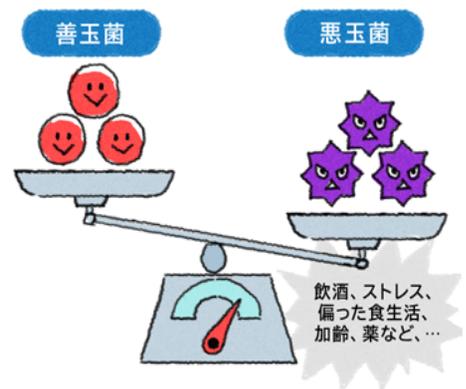
日本人の食事摂取基準(2015年版)では、食物繊維の目標量は、18〜69歳では1日あたり男性20g以上、女性18g以上とされています。

食物繊維は、植物性食品である海藻類、豆類、野菜類、きのこ類、果実類などにたくさん含まれています。生の野菜より、ゆでたり揚げたりしたほうが食べる量が多くなるので、同じ100gに含まれる食物繊維の量が多くなります。日々の食生活の参考にしてみましょう。



食物繊維には、腸内の悪玉菌を減少させたり、有害物質を減らす働きもあります。

大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果があります。おなかの調子は、悪玉菌と善玉菌のバランスによって決まるのです。



悪玉菌
飲酒、ストレス、偏った食生活、加齢、薬など...

食物繊維の不足状態は便でチェック！理想的な便の3つの条件とは・・・



- ①色が黄色
- ②バナナ2本分の量で、ほどよいやわらかさ
- ③水洗トイレの水に浮く

理想的な便の状態に近づけるために、毎日の食事を見直し、改善が難しい場合には食物繊維が簡単に摂取できるサプリメント・ドリンク剤・粉末スープ・大麦などの栄養補助食品を上手に利用しましょう。但し食物繊維を摂り過ぎるとビタミンやミネラルなどの必須栄養素が吸収されなかったり、便秘の悪化やお腹のハリや下痢になることもあるので注意しましょう。

参考：大塚製薬HP (馬場)

かかりつけ薬剤師とお薬手帳

かかりつけ薬剤師・薬局とは？

かかりつけ薬剤師とは、薬による治療のことや、健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師のことをいいます。

かかりつけ薬剤師は、皆さんご自身が選択するものです。今回は、かかりつけ薬剤師の役割や利用するメリットについてご紹介します。

かかりつけ薬剤師の役割

① 薬の専門家が身近にいるから安全・安心に薬を使用できる

薬を安全・安心に使用していただくためかかりつけ薬剤師が処方薬や、市販薬など、使用している薬の情報をまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせ、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認します。



② お電話や訪問指導で在宅医療もサポートしてもらえます

薬局の窓口だけでなく、お電話などでも薬の使い方や副作用といった薬に関する相談に応じています。



③ 薬剤師や医師など医療チームのサポートを受けられる

薬の内容を確認し、必要に応じて医師への問い合わせや提案を行います。また、患者さんに薬をお渡しした後も、患者さんの状態などを見守り、その後の経過などを医師に連絡するなど、医療チームの一員として、患者さんをサポートします。

またお薬だけでなく、広く健康に関する相談にも応じ、場合によっては医療機関への受診をお勧めすることもあります。地域の医療機関とも連携し、チームで患者さんを支えられる関係を日頃からつくっています。



かかりつけ薬剤師を見つけるには

かかりつけ薬剤師を見つけるにはまず、《かかりつけ薬局》を決めましょう。顔なじみの薬剤師がいる、使いやすい立地など、普段から何でも相談できる《かかりつけ薬局》を決めておくことをおすすめします。

使用する薬を一つの薬局でまとめて管理すると、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気づいたり、注意を要する薬の飲み合わせが起きるのを防ぐことができます。

また薬局では市販薬や健康食品の取り扱い、介護関連商品の相談なども行っています。例えば、薬剤師がかぜの症状に合わせて適切な市販薬を選ぶお手伝いをしたり、医療機関への受診をおすすめします。

介護の不安や心配事も、薬剤師がお話しを伺い、薬と健康に関する幅広い知識を元に解決策を提案します。

かかりつけ薬局



お薬手帳をお持ちですか？

お薬手帳は、処方されたお薬の名前、飲む回数や量などを記録してあります。お薬手帳を一冊にすることで、複数の病院、診療科に受診している場合、同じ種類のお薬が処方されていないか、薬の飲み合わせについて確認ができます。



また、アレルギーの有無や、副作用を記録しておくことにより、同じ薬による副作用の再発を防止できます。緊急時(急病、事故、災害など)には、飲んでいる薬を正確に医師に伝えることができます。

薬局は薬や健康のことを何でも相談できるパートナーです。是非、かかりつけ薬局・薬剤師を見つけて、気軽に相談ください。(猪野)

《参考文献》

- 日本薬剤師会HP
- 群馬県薬剤師会HP



編集後記

新型コロナウイルスが猛威を振るう中、緊急事態宣言も全国に広がられました。

私たちの薬局でも対策として投薬カウンターにビニールカーテンを設置しました。患者様とのコミュニケーションを重視する調剤薬局としては非常に心苦しい措置ではありますが、お互いの健康を守るため、ご理解していただければ幸いです。

また感染症の疑いのある患者様には車で待機してもらい薬剤師がマスク、ゴーグルなどを着けて対応させていただくこともあります。不快に思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、予防対策として、どうか、ご協力をお願い致します。

不自由な生活が当分続きそうですが皆さん頑張ってください。

(前田)

