

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

## 腸の健康について

寒いと部屋にこもりがちで運動不足になっていませんか？運動不足、身体の冷えは腸内の血の巡りが悪くなる→腸の働きの低下→便秘などに繋がります。腸は自律神経と関わりが深いので、交感神経 ↔ 副交感神経の切り替えをうまく行うよう規則正しい生活を心がけましょう。新田（古里・管理栄養士）



食事では食物繊維や発酵食品、水分の摂取を意識すると良いです

水分を吸収し便のカサを増やす**不溶性食物繊維**

▶▶▶ ごぼう 切干大根 さつまいも など

腸内の善玉菌を増やす**水溶性食物繊維**

▶▶▶ 大根 りんご わかめ など



3種類の整腸生菌や酵母・ビタミンなどからなる『コンチーム』、ビフィズス菌50億個が入っている『大草ビフィズスα』もおすすめです！



## 咳止め『アスゲン散EX』、安定供給しています！

現在、薬の供給不足が問題になっており、私たちの薬局でも代替処方への変更などでご迷惑をお掛けしています。ところがそんな状況でも安定供給している咳止めがあるんです。『アスゲン散EX』。以前は医療用としても使用されていたアスゲンシリーズ。その実力を体感してみてください。 斉藤（開設者）



### 冬は乾燥に要注意！！気管支喘息が増加中

- ①乾燥した空気によって、細菌やウイルスが空気中に浮遊
- ②のどや気管支が乾いて粘膜による防御機能が下がる
- ③感染・炎症が起き、さらに寒暖差から気管支が収縮し気管支ぜんそくの危険性が高まる

**アスゲン散EXは気管支をひろげてつらい症状を改善します**

マオウ乾燥エキスとジプロフィリンの相乗効果で気管支をひろげ、痰の排出がスムーズになり咳を鎮めます。突然咳き込む、呼吸するとゼーゼー、ひゅーひゅーするといった症状にもどうぞ。

～錠剤タイプもあります～

**アスゲン散EX** 16包 **1,705円** 30包 **3,025円**・他

