

IKEDA NEWS

# 薬局3店舗 OPENしました！

秋田の良さを東京から発信！  
「はやぶさ薬局中野店」(東京)



今年9月に東京中野区、東京警察病院前に開局しました。中野は良い町です。都心の町ですが、温かみがあり、ほのぼのした感じがします。秋田の人柄を前面に出し、優しさ、笑顔をお忘れずに日々患者様に接しております。

東京都中野区野方 1-5-17 中野ダイヤハイツ 102号  
TEL.03-5942-9301 FAX.03-5942-9302

地域の方々をサポート  
「すみれ調剤薬局」



すみれ調剤薬局ではナラティブック(多職種連携システム)を導入し、患者様を中心とした在宅業務を積極的に実施しております。これからも地域の方々のサポートができる薬局を目指しスタッフ一同頑張っていけますので、よろしくお願いいたします。

由利本荘市中田代字板井沢 112-8  
TEL.0184-62-3077 FAX.0184-62-3088

気軽に身近な存在に  
「コアラ調剤薬局」



コアラ調剤薬局は、どなたでも気軽に相談ができる身近な存在、そんな親しみやすく明るい薬局になれるように努力していきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

由利本荘市西梵天 75-4  
TEL.0184-28-5055 FAX.0184-28-5056

## フレッシュグリーンのおせち

ご予約承り中

数量限定  
100個

予約締切  
12/25

15,000円(税込)

予約締切：12月25日(日)

受け渡し日：12月31日(土) 15~17時

予約方法：店頭又はお電話にてご予約ください。

限定販売の為、予定数量に達し次第締め切りとさせていただきます。お早めにご予約くださいませ。

フレッシュグリーンは、「由利本荘の美味しいもの」「秋田・日本の美味しいもの」を「直売所」「食堂」からお届けします。

直売所と食堂

FRESH GREEN



FRESH GREEN(フレッシュグリーン)

〒015-0065

秋田県由利本荘市荒町字真城79-1

TEL: 0184-74-5505 FAX: 0184-74-5501

http://freshgreen.jp



池田グループ広報誌 **いぶし銀** 2016 冬号 発行日：平成 28 年 12 月 1 日 発行：株式会社池田  
〒015-0051 秋田県由利本荘市川口字八幡前 261 TEL 0184-22-2228

# いぶし銀

I B U S H I G I N

2016  
冬号  
Vol.2



寡黙だが、  
心は熱く



## CONTENTS

- ◆ PICK UP 学会発表「機能性食品の販売について」
- ◆ IKEDA NEWS 新店舗 OPEN!
- ◆ 2017年おせち受付中(フレッシュグリーン)

TAKE FREE

### 今号の「いぶし銀」

1. 池田薬局ことろ店 ◆ 松本 咲さん「丁寧な食事と栄養のアドバイスを目指します。」
2. アグリショップ川口店 ◆ 神田 大樹さん「秋田の農業の発展に貢献できるよう頑張ります。」
3. 保険課 ◆ 細矢 潤悦さん「何かあった時の為の保険で皆さんをお守りします！」
4. わかば ◆ 佐々木 真玖さん「入社して一年半、フレッシュな気持ちで頑張ります。」

いぶし銀  
IBUSHIGIN

Pick up!

11月に福岡県で開催された、第23回日本未病システム学会・学術総会にて、弊社池田薬局中央店管理薬剤師の佐藤慶王が発表した内容をご紹介します。

# 機能的食品の販売について

～販売に携わる薬局薬剤師の立場から～

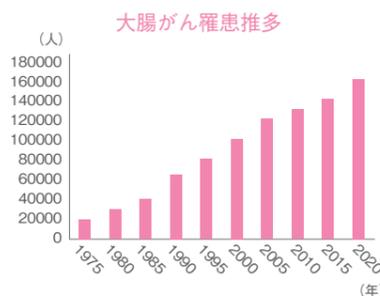
池田薬局中央店 佐藤 慶王

## 腸内環境の改善には 乳酸菌の摂取が欠かせない

今テレビや雑誌、新聞等で「腸内フローラ」という言葉が頻りに報道されています。私達の腸の中の細菌は数にして1,000兆個、種類にして1,000種類、すべての細菌をかき集めると重さが1.5kgあると言われてい

ます。そのような様々な腸内細菌が作り出す物質が、肥満、ガン、糖尿病、精神疾患、アレルギー、老化、動脈硬化など30以上の病気との関係が証明されており、ますます注目を浴びています。

現在特に大腸がんを患う人が年々上昇しており、その背景には食生活の欧米化が考えられます。(下図参照)



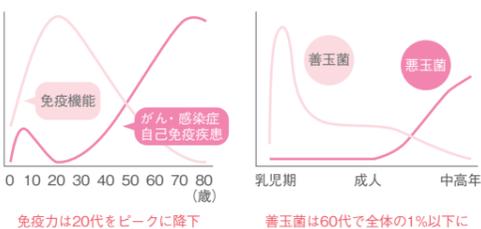
どうい腸が理想かという判断は、便の色と臭いで分かります。乳酸菌、オリゴ糖、食物繊維を取るとそれらは善玉菌のエサになり善玉菌が増えます。そうすると善玉菌はビタミンB群や酪酸、乳酸などの酸性の物質を出し、腸内のPHは酸性になります。すると便の色は黄色っぽくなり、臭いは弱まります。腸を酸性状態にす

ることが免疫を高めるうえで重要になります。反対に高タンパク食、高脂肪食のものを食べると、それらは悪玉菌のエサになるので悪玉菌が増え、アンモニア、硫化水素などのアルカリ性物質を産生し、腸内はアルカリ性になります。そうすると便の色は黒っぽく、臭いも非常に臭くなります。日頃から便の色、臭いを意識して観察することが重要です。

私達の腸には代表的な種類として善玉菌、日和見菌、悪玉菌がありますが、この中で日和見菌が腸内環境でもっとも重要な菌です。日和見菌は、善玉菌が多い環境では善玉菌の作用をし、悪玉菌が多いと悪玉菌の作用をします。

また人の腸は最大の免疫器官と言われており、全身の60%が集中しています。この免疫力は20代をピークに減少し、がん、感染症にかかりやすくなります。それと相関して乳児期にはビフィズス菌などの善玉菌が多いですが、年齢とともに悪玉菌が増加し、善玉菌は減少していきます。(下図参照)

免疫と腸内細菌に占める善玉菌・悪玉菌の相関図



腸内環境を良くする=健康長寿への最短距離

それでは私たちがもっとも注目している EF-2001株という乳酸菌について説明いたします。EF-2001株は2001年8月にオランダで開催された国際微生物学会で、最も免疫活性が高いと発表されました。EF-2001株は腸壁から吸収されて、抗体を産生し免疫を高めます。他の菌と違う所は細胞壁を加熱処理し、菌体ではなく細胞壁を活性化させることにより免疫力を高めた死菌であるということです。

ヨーグルトの中のビフィズス菌は腸内フローラを改善すると言われていますが、胃酸で分解されやすく、腸まで届かせるには大量に摂取しなければいけません。それに対してEF-2001株は胃酸、熱で分解されにくく免疫活性、コレステロール低下、血糖値上昇抑制、抗腫瘍といった効果を発揮します。

この EF-2001株を当薬局で推奨する前に、1000人を対象に健康チェックを行いました。内容としてサプリメントの服用率、ヨーグルト摂取率、腸内フローラの周知率、便秘薬服用率、排便率、便の色・形についてです。その結果、サプリメント服用率は60代を中心に飲んでいない人が20%、飲んでいない人が80%、またヨーグルト摂取率は毎日食べている人が41%、食べていない人が59%という結果でした。

腸内フローラを知っている人はわずか24%に対して、便の色・形をチェックしている人は69%と多く、毎日便



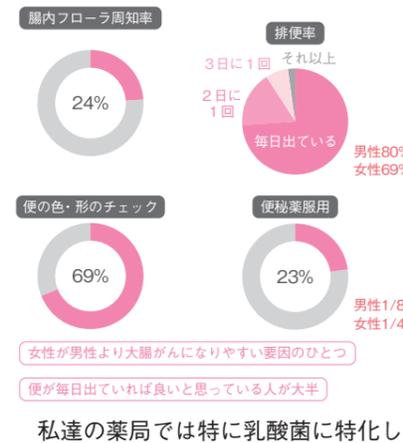
◀今回の発表に関しアドバイスを頂いた只野氏と本人の2ショット

金沢大学ベンチャー・ビジネス・ラボラトリーヘルケア医学研究室代表

只野 武氏 (写真右)

1945年宮城県生まれ。1975年東北薬科大学大学院薬学研究所博士課程を修了。2002年より2011年まで東北薬科大学教授。現在、種々のサプリメントの有効性を研究。サプリメント研究のリーダー的存在である。

が出ている人も74%と大半です。しかし大腸がんの割合は増える一方です。これは腸内環境の良し悪しに関係なく、とりあえず毎日便が出れば良いと思っている人が大半ということを示唆しています。便秘薬について男性は8人に1人が、女性は4人に1人が服用しているにも関わらず、排便率は男性80%に対して女性は69%でした。女性は半分以上が便秘と言われていますが、これが男性よりも女性が大腸がんになりやすい要因の一つと言えるのではないかと考えられます。(下図参照)



て活動しています。腸内フローラの話の話題性と重要性をポスターなどを通じて情報発信することで、患者さん自身に腸について、健康について意識してもらい、それに対する相談をしっかりと受けられるような体制を作っています。そして実際に EF-2001を服用してもらい結果を集計しました。対象年齢として30~80代、対象人数128人、方法としては5日分と30日分をランダムに服用してもらい、服用量は1日1~2兆個です。128名のうち50%が効果を体感し、50%が効果を体感できないという結果になりました。しかし摂取5日間と30日間の比較では5日間の有効性が極めて低く、30日間では半数以上が有効性を体感していました。また、服用期間と年齢ごとに分析してみると、若い人が高齢者より効果を体感していました。これは腸内フローラの基盤がしっかりしており、失活していないからと考えられ、歳をとるほど長期的に服用する必要があります。(右上図参照) EF-2001乳酸菌を長期摂取するこ

EF-2001の服用期間と年齢



とで有効性を実感し、便通、血糖値などの改善効果がみられた方々は、一様に便臭が弱くなり、便の色も黄色っぽくなったことから腸内の善玉菌が増加したと考えられます。また風邪にかかりにくくなったことはEF-2001乳酸菌が腸管免疫を上昇させたと考えられます。そして短期間の摂取では高齢者を中心に多数の方々が有効性を実感できなかった事から、腸内環境を乳酸菌で整えるにはある程度、長期間を有することがわかりました。まだまだ未病に対する意識レベルが低い方が多いので、当薬局では今後も未病の方に対する活動をしていきたいと思っています。



## 乳酸菌サプリ「超ベルムア」

兆のちからを、腸のちからへ。  
「超ベルムア」は  
高濃度乳酸菌を含有する  
食べる乳酸菌サプリメントです。

1包の中に  
乳酸菌が  
1兆個!



「超ベルムア」7,128円(税込)  
内容量: 36g (1.2g×30包)



超ベルムア1袋  
||  
ヨーグルト100個