



「アガペ」は、ギリシャ語の「無償の愛」に由来しています。

特集

便秘



皆様の中にも便秘でお困りの方も多と思います。一般的に便秘というと何日も便がでないことと思いがちですが、便の量や回数が減ったりするなどの調子よくでない状態を指します。

大腸の働きが鈍くなる便秘（機能性便秘）と大腸の形による便秘（器質性便秘）の2つに大きく分かります。偏った食生活・不規則な生活・ストレス・運動不足・腹筋の低下などが原因としてあげられます。

便秘になるとつい薬に頼りがちになりますが、まずは生活の見直しをはかりましょう。

食べ物が胃に入ると、胃は大腸に信号を送り、大腸は便を送るための「ぜん動運動」を行い始めます。1日の始まりである朝はなにかと忙しいですが、朝食後はトイレに行く習慣をつけましょう。食生活ではよく食物繊維を取りましょうと言われますが、これは食事から摂ると消化吸収されずに便の排泄を促します。

不溶性の食物繊維（穀類・豆類・野菜などに含まれる）は水分を吸収し膨れて便のかさを増やして腸を刺激します。水溶性の食物繊維（海藻・こんにやく・果物などに含まれる）は腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えます。不溶性と水溶性の食物繊維をバランスよく摂ることが必要です。食物繊維は熱で損なわれませんので、生野菜ばかりではなく火を入れたものを多くするのも効果的です。

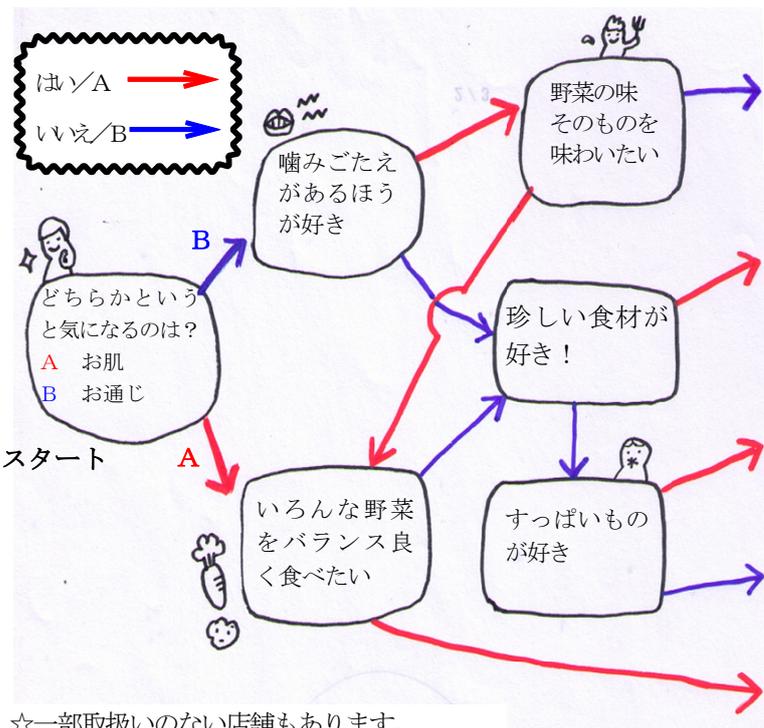
腹筋が弱いと、腸が動いてもうまく便を送ることができずに滞りがちになります。おなかのマッサージや軽い運動などを心がけましょう。精神面も重要で、ストレスや場所が変わるとでないこともあります。我慢したりせずにリラックスしていきましょう。

安易に薬を飲むのではなく無理のない範囲で生活を改善し、便秘とおさらばしましょう。

おいしくてくせになると大好評！
アガペ各店で販売中！

どれもおいしそう！迷ってしまうあなたに、オススメのチップスは・・・？

よこやまの野菜チップスシリーズ



☆一部取扱いのない店舗もあります。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。



じゃがいもチップス

1袋でレタス4個分の食物繊維！
しょうゆ味と濃厚チーズ味の2種類
サラダ、うどんにのせても・・・！



パプリカチップス

色鮮やかなパプリカをそのままチップスに。
見た目にもおいしい一品です。



トマトスナック

1袋にリコピン18.9mg！
トマトそのままの味が生きています。
生のトマトが苦手な方にも。



たまねぎチップス

1袋に玉ねぎが2個分入っています！
玉ねぎの旨味をギュッと凝縮した
ほんのり塩味で優しい味わい。



そのまんま野菜チップス

9種類の野菜がバランス良く入っています。野菜そのものの優しい甘味が生きています。おつまみにも。

アガペ

店舗紹介

今回は10月1日にオープンしました**アガベ熊本薬局**を御紹介します。

まだ新築の香りのする待合室は、吹き抜けで明るく、昼間は暖かい日差しが入り、患者さんに居心地よく過ごして頂ける空間となっています。

場所は熊本市中心部にあたり、熊本市市民病院に隣接し**28台分の無料駐車場**を完備して、患者さんが**診察前より**停めていただけるようにしています。

また様々なクリニックの患者さまに対応できるよう、日々医薬品の充実に努力しています。一般向け医薬品においては、かぜ薬はもちろん、ロキソニンSやガスター10などの第1類医薬品も取り揃えていますので、お気軽にご相談ください。

これからも、アガベ薬局の名前を多くの人に知って頂くとともに、地域の皆様の「かかりつけ薬局」となれるよう、スタッフ一同笑顔で取り組んでいきたいと思っています。

どうぞよろしくお願い致します

開局時間 月～金 8:30～17:30
土日祝日 休み

次回は、**アガベ保田窪薬局**です。



アガベ熊本薬局

熊本県熊本市湖東2丁目2-28

TEL 096-214-6667

アガベ熊本薬局周辺の地図です

クロスワード

1		9	10		12
		2			
3					11
					4
5	8				6
7					

色つきのマスの文字（4文字）を並べ替えるとある言葉になります。

ヨコ

- 朝ごはんやおやつに大人気。
- 日本人の定番スープ。みそ〇〇。
- 風邪のひきはじめに効く漢方薬。
- お医者さんのこと。
- デトックスとは〇〇〇を体外に出すこと。
- 〇〇に交われば赤くなる。
- 室内ではく靴のこと。

タテ

- 札幌、函館、釧路・富良野など。
- 畑を耕すのに使います。
- 大晦日に食べます。
- ドイツの〇〇〇大聖堂。
- 包丁などをとぐ石。
- 福岡・佐賀・長崎・熊本・鹿児島など。

（10月1日開始）

ごぼうのひみつ

ごぼうって、身近な食材ですが意外と知らないことも多いのでは？今回は、そんなごぼうのひみつを教えちゃいます。

実は根を食用にしているのは、日本や韓国などごく一部なんだ。日本でも、「ごぼう天」と言えばごぼうの入った練りものだけど、福岡県周辺ではごぼうの天ぷらをさすんだよ。うどんにのせると最高！寒いところで育つので、体を温める作用があるんだ。



画像：wikipediaより

夏に、左のような紫の花が咲くよ。花言葉は「私に触れないで」・・・ごぼうらしいよね？食用部は乾燥しやすいので、泥つきのものを選んでね。新聞紙に包んでくれたら長生きするよ。

そのほかにも、ごぼうは水溶性、不溶性の食物繊維を豊富に含んでいます。

ごぼうに含まれる不溶性食物繊維の1つであるリグニンが、空気に触れることで成分が多くなるため、食物繊維を多く取りたい場合、「ささがき」が最適な切り方です。

そう言えば知ってる？ごぼうに含まれる抗酸化作用のあるポリフェノールは、皮から2～3mmのところによくあるんだよ。だから皮はむかず、軽くこそぐ程度で調理した方がいいよね。

実はごぼうは殆どアクがないから、変色が気にならなければ水にさらす必要もないってわけだね。ごぼうって意外と奥が深いんだよ... (笑)

変色が気になる場合は切った後、油をからめておくといいそうです。見た目にもおいしくいただけるといいですね。

♪レンジで簡単！きんぴらごぼう♪油を使わずヘルシー



材料

- ごぼう：) 合わせて100g
にんじん：)
しょうゆ：大さじ1) A
さとう：大さじ1)
みりん：小さじ2)

七味唐辛子：適量

- ごぼうを水でよく洗う。皮はむかずに包丁の背で軽くこする。
 - ごぼう、にんじんをささがき・せん切りにする。(水にさらさなくてOK)
 - ごぼう、にんじんを耐熱容器に入れて調味料Aも入れる。
 - レンジで約3分チン♪加熱時間は様子見ながら調節して下さい。
 - お好みでごま、七味唐辛子を加える。
- ※その時に食べない分は、レンジにかける前に1回分ずつ冷凍保存できる容器に入れて冷凍庫へ。使う時にレンジでチン♪