

健康をつかさどる?! 腸内フローラ

最近テレビ等で「腸内フローラ」という言葉をよく耳にしませんか? これは腸内細菌が群生している様子から名づけられました。実はこの腸内フローラは私達の体に大きな影響を与えているといわれています。

腸!チェック

- ✓ 風邪をひきやすい
- ✓ 肉食が多い
- ✓ 野菜・海藻・いも類が少ない
- ✓ 穀物を控えている
- ✓ 外食(特に洋食)が多い
- ✓ 下痢・便秘がち

右のチェックに当てはまるものがひとつでもある場合、あなたの腸内環境は乱れているかも? 今月の栄養新聞で健康へのヒントを見つけてください♪

免疫のかなめ



免疫と腸内環境には深い関わりがあるのをご存知ですか? 病原体などと戦ってくれる免疫細胞のおよそ半分は、小腸で作られているといわれています!

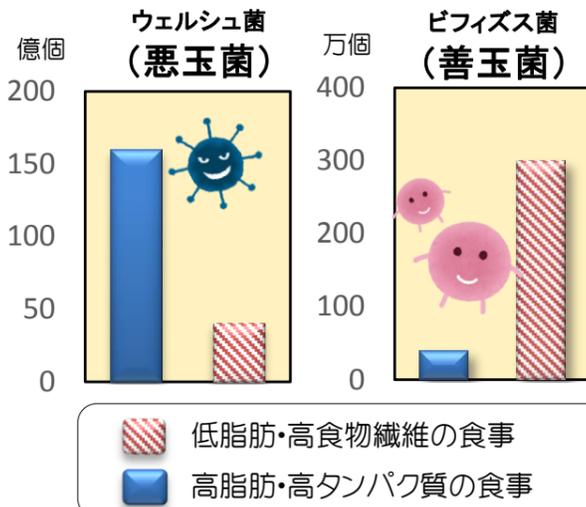
そしてこの小腸での免疫細胞のはたらきは、私たちの腸内環境に影響を受けるので、**腸内環境を整える**ということも、**免疫を高める**ことにもつながるのです。

風邪をひきやすい人は、生活リズムと一緒に腸内環境を整えましょう!

【まとめ】
❖ **免疫力を高めるには、腸内環境を整えることが重要!**

洋食より和食を!

偏った食事は、栄養素の観点からだけでなく、腸内環境にとってもマイナスです。



上図は、食事による腸内細菌の変化を表したものです。高脂肪・高タンパク質の食事(外食が多い人や洋食に偏っている人)では、悪玉菌であるウエルシュ菌の増加が著しく、一方で低脂肪・高食物繊維の食事は善玉菌であるビフィズス菌が圧倒的に増加しています。

つまり、**腸内環境を整えるには、低脂肪・高食物繊維の食事(和食)が望ましい**のです。

【まとめ】

- ❖ **洋食より和食の比率を多くしましょう**
- ❖ **肉・魚などたんぱく質に偏らず、繊維の多い食品(米)をおすすめは雑穀、野菜、海藻なども摂りましょう**

あなたに合う乳酸菌は?

腸内環境をととのえるための第一歩は和食ですが、次のヒントもお伝えします。

❖ 週1体操コラム ❖

10月より、毎週木曜10:00~
週1元気アップ体操in彦の内
が始まりました!!



彦の内公会堂で毎週木曜10時~めじろん元気アップ体操を始めました!

10月18日には理学療法士による実技と講話、25日には体力測定、11月1日にはめじろん元気アップ体操の考案者の一人である健康運動指導士の方から体操を学びました。その後、教えてもらったことを参考に30名程度で体操を行っています。

参加者の声:一人だとしないから助かる
公会堂で皆と話すのが楽しい
ご都合の合う日だけの参加でも構いません!ぜひ、お立ち寄り下さい。

おすすめ食材



最近では様々な効果をうたった乳酸菌の商品が並んでいます。人によって顔も性格も異なるように、腸内環境も様々です。人によって合う**乳酸菌も違います**。

色々なものを試し、そして継続することによって効果が現れてくるといわれています。

毎日の食事に腸が元気になる食材を取り入れ、元気に迎えますよう!

2019年

ノロウイルスにご注意を!

- 【発生時期】11~3月が多い!
- 【症状】急な嘔吐、下痢、吐き気、腹痛、軽度の発熱(乳幼児は嘔吐、成人は下痢が多い)
※症状は治まっても、1週間~1か月以上ウイルスが便中に出てくる
- 【予防方法】手洗い・食品の十分な加熱(85℃以上で90秒以上)
- 【治療】ノロウイルスに直接効く薬がないので、**十分な水分補給**で脱水を防ぐ
下痢止めを飲むとウイルスが体内に留まってしまう



10~100個程度のごく少量で人に感染!

