

さんごーまる

# 薩摩川内市350ベジライフ通信

～野菜をおいしく食べて健康な毎日を送る生活を応援する情報紙～

《 Vol. 22 》

薩摩川内市では、子どもから高齢者まで市民一人ひとりが健やかで、こころ豊かに暮らせることを目指して、「350ベジライフ」の取り組みをすすめています。

この情報紙では、お野菜の情報やベジライフの取り組み・イベント情報等を発信していきます。

## 「ウンチ」は体内からの大事な「お便り」

こんにちは！  
川内保健センターの  
保健師 和田です



突然ですが・・・毎日ウンチは出ていますか？ それはどんな形や色・においをしていますか？

特に女性は、慢性的な便秘に悩んでいる人が多いのではないのでしょうか。お腹が張る、腹部痛がある、ガスの臭いが強い、お肌の調子が悪くニキビや吹き出物が出やすい、背中や肩こり、頭痛や食欲不振など・・・様々な症状により不快感を伴いますよね。

逆に男性では、下痢症が多い傾向があります。また、男女問わず下痢と便秘の両方の症状がある混合型の方も多くいると言われています。

いくつチェックが  
ついたかな？

便秘や下痢など今まで気にしたことがない方も、まずは、下の表で自分の「腸年齢」をチェックしてみましょう！

### あなたは「好腸」or「不腸」？ 「腸年齢」をチェックしてみよう！

- 便秘気味（または時々下痢をする）
- 便はかたく、すっきりと出ない
- 便の色が茶褐色または黒っぽい
- おならや排便後のおいがきつい
- 野菜が嫌い、またはあまり食べない
- 肉食や外食が多い
- 牛乳や乳製品が嫌い、またはほとんど口にしない
- 運動不足を自覚している
- 顔色が悪く肌につやがない、老けて見える
- ストレスが多く、飲酒や喫煙量がかさむ

### 診断

- 0個：善玉菌が優位。腸年齢は実年齢より若い
- 1～2個：善玉菌が優位。腸年齢は実年齢と同じ
- 3～5個：腸年齢は実年齢よりやや上。生活習慣を見直そう
- 6～8個：悪玉菌が優位。不調をきたす恐れあり
- 9～10個：悪玉菌が優位。腸年齢は実年齢+30歳

●悪玉菌を増やし、腸内環境を悪くする5大要因は・・・

肉食・野菜不足・運動不足  
アルコールの多飲・ストレス



## →ウンチは何でできているの？

健康な人のウンチ（重量比）

水分 80%

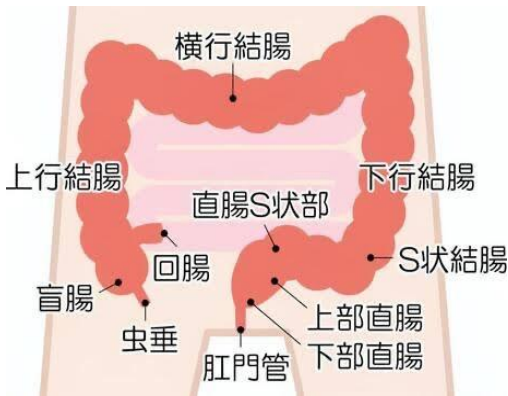
水分以外 20%

- ・食べカス 33%
- ・生きた腸内細菌 33%
- ・はがれた腸粘膜 33%

健康な人のウンチは、80%が水分で、残る20%のうち3分の1が食べカス、3分の1が生きた腸内細菌、3分の1がはがれた腸の粘膜（死んだ細胞）です。この水分量によって、ウンチは固くなったりゆるくなったりします。また、ウンチというと「消化・吸収されなかった食べカス」と思いますが、それはほんの一部でしかありません。

## →ウンチは大腸で作られ、からだの外へ出される

大腸は場所によって名前がついています

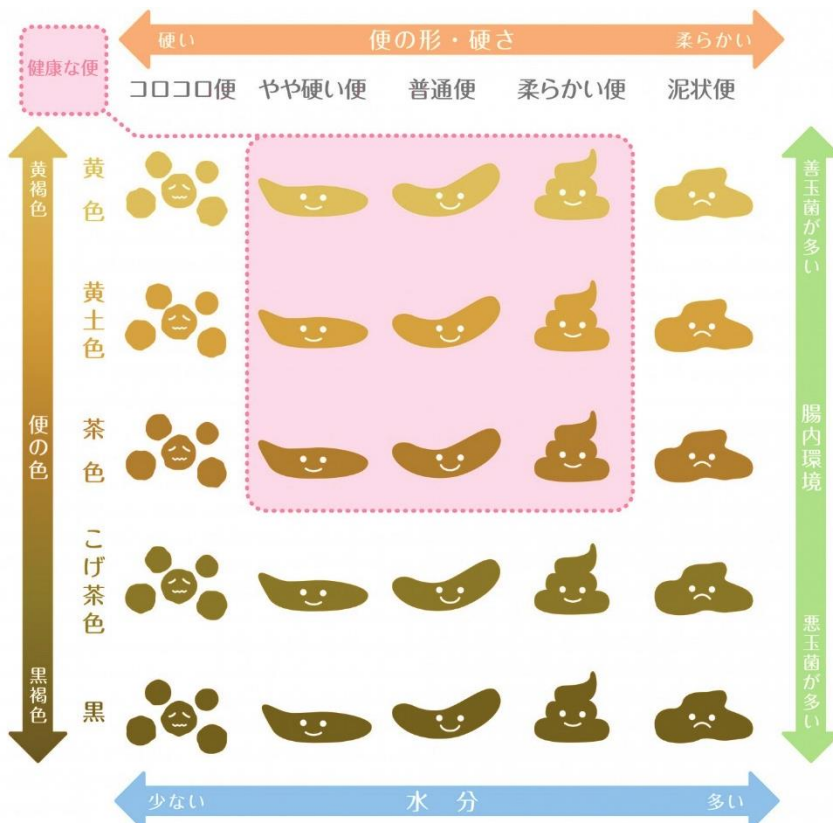


[大腸のはたらき]

- ①食べもののカスをウンチに加工してためて出す
- ②水分や電解質(ナトリウム、クローム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど)の吸収
- ③免疫システムにより外からの病原体やウイルスからからだを守る
- ④ホルモンを分泌しからだのさまざまなはたらきを調節する
- ⑤独自の神経ネットワークにより、入ってきた情報を処理し、処理した情報を伝達する（空腹感や満腹感など食欲に関係、心理的ストレスによる腹痛など…）

※大人の大腸（上行結腸からS状結腸まで）の長さは150cmほど。食物が口から入り便として排出されるまで、約24～72時間かかるといわれています。そのため、3日以上排便がない状態が便秘とされています。

## →やってみよう、セルフチェック！！



ウンチは、食べたものや運動・ストレス・体調などの影響で日々変化し、からだの健康状態を知らせてくれる大事な【お便り】です。

排泄時に観察して、自分のお腹の中やからだの状況・生活習慣などをチェックしてみましょう。



■次回夏号は、健康を左右する「腸内細菌」についてです。

■ウンチのこと、からだのこと、健康に関することなど、お気軽にご相談ください。

(川内保健センター：22-8811)

# 栄養ぎっしり！食卓を彩る春野菜

春は「芽吹き」の季節。冬の寒さを耐えた野菜たちが一気に成長し始めて、みずみずしく柔らかで甘みを増してきます。香りを楽しむことができるのも春野菜ならではの。

代表的な春野菜には、菜の花や春きゃべつ・新たまねぎ・アスパラガス・そら豆・さやえんどう・たけのこ・山菜（ふきのとう・タラの芽・のびるなど）があります。今回はその中の、菜の花とたけのこ・春キャベツについて紹介します。

## なばな



なばな（菜花）はアブラナ科の花の総称。つぼみ・茎・葉を食べることができ、独特のほろ苦さがあるのが特徴。

小松菜や白菜、チンゲンサイなどは若いうちの葉を食べますが、収穫せずにそのまま育てると、なばなとして食べることができます。

### 【主な栄養成分】

- ビタミン C：緑黄色野菜の中でもトップクラスの含有量。抗酸化作用が強く、美白やストレス解消、風邪予防などに
- 鉄：貧血予防に効果的。全身の細胞や組織に酸素を運ぶ
- カルシウム：丈夫な骨や骨の形成、筋肉や神経の働きを助ける
- β-カロテン：体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を守る
- アリルイソチオシアネート：抗酸化作用が強くがんや血栓の予防に

### 【主な調理法】

- 苦みがあるのでさっと下茹でして使いましょう
- β-カロテンは脂溶性なので、油で手早く炒めるなどして食べると吸収率が上がります

## たけのこ



たけのこは、竹の地下茎が地上に出たものを食用とする淡色野菜で、日本では古くから親しまれてきました。鮮度が命のたけのこは、手に入ったからできるだけすぐにゆでてしまいましょう。苦みが出たり独特の香りが落ちてしまうのを防ぎます。

### 【主な栄養成分】

- カリウム：塩分の排泄を促す（高血圧予防）
- ビタミンB群：体内でエネルギーを作ったり利用するとき不可欠
- 食物繊維：血液中の糖やコレステロールを吸着し体外へ排泄、便のかさになり便秘の予防や解消に

### 【主な調理法】

- 頭の部分：形をいかして煮物にしたり汁の具材に
- 真ん中：煮物や炊き込みご飯に
- 下の硬い部分：薄く切って、煮物や炒め物・炊き込みご飯などに

## 春キャベツ



春キャベツは丸い球形でやや小さめ、内部は黄緑色をしています。葉の巻きがゆるく、水分が多く柔らかいのが特徴です。

### 【主な栄養成分】

- ビタミンC ■カリウム ■食物繊維
- ビタミンU：別名「キャベジン」、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にして、胃腸壁の修復強化や胃液分泌を抑制する

### 【主な調理法】

- 春キャベツの特徴はなんといっても甘くて水分が豊富なこと。生のまま食べるサラダやあえ物、さっと加熱して食べる蒸しキャベツなど
- ビタミンC・Uは水に流れやすい性質があるので、刻んだあと水にさらさないで使うと栄養を余すことなくとることができます。野菜スープや煮込みにする場合は、成分が溶け出ているため、スープまでまるごとおいしくいただきます。



# わたしのおすすめ 旬の野菜レシピ ♪

350ベジライフ賛同団体みなさまに、オリジナルの野菜レシピを紹介していただきます。自宅のできるかんたん料理から、ひと手間加わった料理まで！ぜひご自宅でも作ってみてください。

## いかの塩辛と春野菜のパスタ



### 中道睦美 (350ベジライフ賛同団体 No.88)

自身のアトピー経験から、「人間のからだは食べたものと心でできている」ということに気づき、食について学びました。

現在、身近にある食材や食品の選び方など、“完璧じゃなくていい”“知っていることが大事”をお伝えしながら簡単料理教室や食育活動を行っています。心と体の健康は家庭の食卓から始まります。

#お野菜講座 #シニア料理教室 #まごやさ料理  
#家庭教育学級食育講座 (現在、発酵食を勉強中。)

#### (材料) 1人分

にんにく (スライス)	1片	
オリーブオイル	大さじ2	
A	いかの塩辛	大さじ2
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1/2
	パスタのゆで汁	大さじ2
パスタ	100g	
春たけのこ (小)	1/2個	
※アクを抜きゆでたもの なばな	30g	

#### (作り方)

- ① 鍋に湯を沸かし、パスタをゆでる。
- ② パスタがゆで上がる5分前になったら、フライパンを温めて、オリーブオイルとにんにくを炒める。
- ③ フライパンにたけのこを入れて炒める。
- ④ Aの材料を入れて、さっと火を通して軽く炒める。
- ⑤ パスタがゆで上がる少し前に、なばなも鍋に加えて、さっとゆで、そのままパスタと一緒に湯切りをする。
- ⑥ パスタとなばなをフライパンに移し、さっと全体を混ぜて、味をなじませる。お皿に盛り付け完成。

※いかの塩辛の代わりに、スルメイカやシーフードミックスなどで代用できますが、バターや塩・こしょうなどで味を調整してみてください。



今回は、家庭菜園でなっている白菜の花のつぼみで代用しました。少しの苦みが春らしさを感じます♡ (中道)

＼! 日350gの野菜を食べよう!



薩摩川内市350ベジライフ宣言

## 350ベジライフ賛同団体 募集中!

さんごーまる  
「350ベジライフ宣言」の趣旨に賛同し、野菜摂取につながる取り組みをしてくれる仲間を募集しています。所属する団体・サークル・企業等で登録して、一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。個人の登録も可能です。主な内容は右記のとおり。

- 1 野菜摂取の推進に向けた情報発信
- 2 地域や組織における野菜摂取の活動
- 3 地域や組織における野菜の栽培に関する活動

登録数134団体 (R4. 3. 17現在)

## SNSで情報発信中

◎ SNSで、野菜や野菜に関わるモノやヒトなどを発信しています。健康づくりを食生活から応援する情報をコンパクトに掲載していますので、ぜひご覧ください。

こちらからチェック!



《問い合わせ先》 薩摩川内市 市民福祉部 市民健康課 Tel 0996-22-8811