

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. 23 》

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。

健康を左右する『腸内フローラ』

みなさん、『腸内細菌』ってご存知ですか。その名の通り、腸の中にすむ細菌のことですが、私たちの腸内には、多種多様な細菌が生息していて、その数なんと約1,000種100兆個、重さにして約1.5kgといわれています。

特に小腸から大腸にかけて生息しており、これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態に保ってくれています。



腸内細菌を顕微鏡でのぞくと、まるで「お花畑（[英] flora）」のように見えることから、『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。

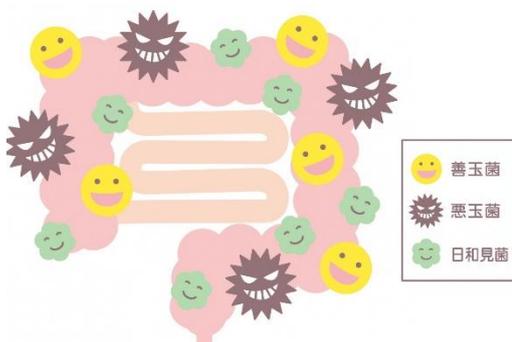
こんにちは！
お久しぶりです。
春号にも登場した
川内保健センターの
保健師 和田です。



■ 腸内フローラの健康に関わる3つの役割

- ① 消化できない食べ物をからだに良い栄養物質へ作り変える
- ② 腸内の免疫細胞を活性化し、病原菌などから身体を守る（腸の免疫機能向上）
- ③ 「腸内フローラのバランス」を保ち、健康を維持する

健康へ導く「腸内フローラのバランス」は 腸内細菌の種類 が大きく関係しています。



菌の種類	代表的な菌	作用
善玉菌	ビフィズス菌 乳酸菌	ビタミンの合成、消化吸収の補助、 感染防御など
悪玉菌	ぶどう菌 ウェルシュ菌 大腸菌（有毒株）	腸内腐敗、便秘、ガス発生、毒素の産 生、発がん物質の産生
ひよりみ 日和見菌	バクテロイデス 大腸菌（無毒株） 連鎖球菌	悪玉菌が繁殖すると悪玉菌に、善玉菌 が繁殖すると善玉菌になびく性質

この3種類の菌は、お互いに関係し合いバランスを取っており、成人では「善玉菌2割、日和見菌7割、悪玉菌1割」が良いバランスといわれています。この比率が逆転し、悪玉菌が2割を占めてしまうと、日和見菌が悪玉菌に味方し、腸内環境が一気に悪化。悪玉菌がつくり出す有害物質が増えて、便秘や下痢、肌荒れやアレルギーなどを引き起こすことがあります。



なるほど～！！
 善玉菌 ≥ 悪玉菌 の『腸内フローラ』に整えることが健康への第一歩となるわけですね！



自分のウンチが善玉菌、悪玉菌、どちらに傾いているかは、**排便回数**や色や量、性状（水様、ドロ状、バナナ状、兔の糞のようなコロコロ状）、混入物（粘膜・膿・血液）がないか、などで確認することができます。

(→前号“350ベジライフ通信 vol.22”にイラストで紹介しています。)

また、ウンチのにおいでも判断することができます。発酵したようないい匂いなら善玉菌が多い状態。逆に、酸性臭や腐敗臭などのきつい臭いなら、悪玉菌が優勢で腸が劣化していることを示しています。水を流す前に、ウンチのチェックをお忘れなく！

コラム 赤ちゃんの腸内フローラは、お母さんから受け継ぐ

赤ちゃんは生まれてくるときに、お母さんの腸内フローラを受け継いで生まれてくると言われています。妊娠・出産時期のお母さんの腸内が善玉菌優勢だと、生まれた子どもの腸内環境も善玉菌が多くなる可能性が高くなります。その後、母乳・ミルク→離乳食→幼児食と食べ物の種類が増えるにつれ、菌の種類や量が多くなり複雑になっていきます。3～5歳くらいまでに腸内細菌の構成がほぼできあがり、それを元にして、大人になってからも個々の生活や食事などによって多様性を獲得していくのです。



少しずつ時間をかけて作られる腸内フローラ。

その過程の「食」が大きなポイントになりそうですが…
 腸内フローラのバランスが崩れる要因には、どんなものがあるのか見てみましょう！！

01 食事

野菜や豆・穀類が中心の昔からの日本型食事は、善玉菌のエサである「食物繊維」や「オリゴ糖」が豊富。一方、悪玉菌の大好物はたんぱく質や脂肪を多く含む食品です。お肉を中心とした食事や、生クリームやバター・バラ肉などを多く使った高脂肪の食事やお菓子、たんぱく質ブームによる過剰なたんぱく質摂取、極端な炭水化物制限などは、悪玉菌の急激な増加につながります。



突然の登場ですが…保健師の田畑です。4月から新たに保健センターのメンバーに加わりました～！！よろしくお願ひします♪

02 加齢

赤ちゃんの腸内フローラはビフィズス菌などの善玉菌がいっぱい。成長するにつれて腸内は変化し、善玉菌と悪玉菌のバランスがとれた腸内フローラになります。年齢を重ね、老年期になると、ビフィズス菌が減少し、ウェルシュ菌などの悪玉菌が急激に増加します。

03 ストレス

腸には消化管の機能を調整する複雑な神経系があります。腸と神経は密接な関係にあるため、精神的なストレスによって腸内環境が乱れ、下痢や便秘などの症状を起こしやすくなります。

過敏性腸症候群（IBS）はストレスが関係し、慢性的な下痢や便秘を起こします。

04 抗生物質などの薬

抗生物質は、病原菌だけでなく、ほかの害のない菌まで殺してしまうことがあります。その結果、腸内の善玉菌が減って腸内フローラが乱れてしまいます。

病院で抗生物質が処方される際、整腸剤を併せて処方されることがあるのはそのためです。

色んな要因によって、腸はいい環境にも悪い環境にもなるんですね。わたしも今日から【腸活】始めてみます！



■次回秋号は、「レッツ腸活！腸内環境を整えるための食事のポイント」についてお伝えします。

■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)

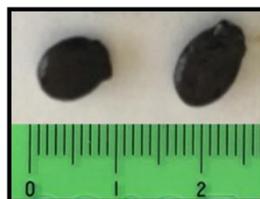
～農林水産部から季節野菜の情報～



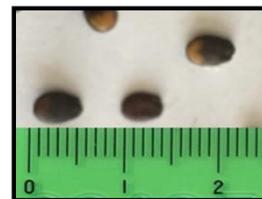
夏の風物詩といわれるスイカですが、スイカは美味しいだけでなく、多くの水分を含み、簡単に水分補給ができます。さらに、スイカには、様々な効果・作用があり、多く含まれるカリウムは、疲労回復や利尿作用があり、夏バテで弱った身体に良く効きます♪でも、食べ過ぎると水分が多くお腹を下すので、食べ過ぎには注意しましょう

最新のトレンド ～マイクロシード～

食べるときに大きくて邪魔になる種を極限まで小さくするように改良され、従来のスイカの約4分の1のサイズになり、とても食べやすくなっています。



<従来の品種>



<マイクロシード>

スイカを食べて真夏の猛暑を乗り切りましょう!

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させていただきます。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。

鶏肉ととうもろこしとズッキーニの甘辛ガーリック炒め



野元 国広（太陽建設株式会社） 350ベジライフ賛同団体 No.93

食べ盛りの子もたちがいるので、野菜も沢山食べてもらえるようにいつも気にかけて奥様が料理してくれています。少しでも手伝いになればと、私も一緒に作ったりすることもあります。

この料理は、奥様の実家の近くにある大分県飯田高原で採れた甘いとうもろこしを、より美味しく食べるために義理母が考えたそうです。子ども達も喜んで食べてくれますし、ビールのお供としても最高！誰でも簡単にできますのでぜひ作って食べてみてください。



（材料）1人分

- 鶏もも肉・・・・・・・・・・100g
 - 塩こしょう・・・・・・・・・・少々
 - とうもろこし（生）・・・・1/4本
 - ズッキーニ・・・・・・・・・・1/4本
 - 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
 - 油・・・・・・・・・・大さじ1
- （甘辛ダレ）
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
 - みりん・・・・・・・・・・大さじ1/2
 - 酒・・・・・・・・・・大さじ1/2
 - 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/4
 - にんにく（チューブ）・・小さじ1/2
 - ブラックペッパー・・・・お好みで

（作り方）

- ① 甘辛ダレの調味料を合わせておく。
- ② とうもろこしを横半分に切り、さらに縦4つ割りにする。ズッキーニは1cmの輪切りにする。
- ③ 鶏もも肉を一口大に切り分け、塩コショウをまぶす。
- ④ ビニール袋にとうもろこしと鶏肉を入れ、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 油をひいたフライパンに、④のとうもろこしと鶏肉をしきつめ、中火で焼く。焼き目がついたらひっくり返ししながら全面を焼く。
- ⑥ ズッキーニを加えて軽く炒める
- ⑦ 全体に焼き目がついたら、キッチンペーパーで余分な油をふきとり、①の甘辛ダレを加えて、よく絡めながら炒める。
- ⑧ 器に盛り、お好みでブラックペッパーをかけたら完成です。

※とうもろこしは、芯が固いので、実を削いで使ってもよいです。

※ズッキーニのかわりに、ゴーヤーを入れると苦みが加わっておいしいです。

1日350gの野菜を食べよう！



薩摩川内市350ベジライフ宣言

8月31日は「野菜の日」

8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで「野菜の日」として、『もっと野菜を食べようキャンペーン』を行います。1日あたりの野菜の摂取目標量を350g/人（野菜料理なら1日5皿）として、普段よりも意識的に野菜を食べるよう心がけ、健康なからだづくりに努めましょう。

食べることのほか、野菜を育てたり収穫するなどの体験や、野菜の特徴や栄養価について勉強することも取り組みのひとつです。

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。

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

こちらからチェック！

