

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. 25 》

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。

驚くべき「腸」と「脳」の関係

私たちの大腸内には腸内細菌が住み着いており、その細菌たちの生態系を『腸内フローラ』といいます。腸内細菌（善玉菌・悪玉菌・日和見菌）はバランスを保ちながら共存しています。（詳細は「350ベジライフ通信 vol.23」を参照ください。）

腸内フローラのバランスが崩れると、お腹が張ったり、便秘や下痢になったり、肌が荒れたりと不調を来しますが、最近ではストレスとの関係もわかってきています。



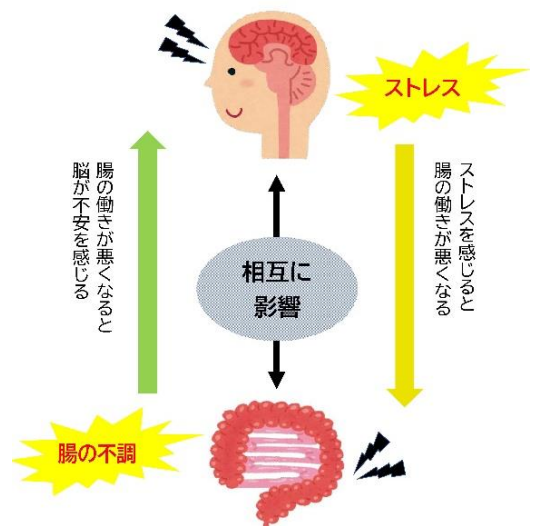
【緊張するとお腹をくだしてしまう】

試験前に緊張してお腹をくだしてしまった、旅行に行ったら便秘になる、という経験のある方もいることでしょう。これは、脳がストレスを感じると、その信号は必ず消化器系に伝えられて、消化器系の機能が低下することで、胃痛や下痢・便秘などの不調として現れるからです。脳で受け取った情報を腸に伝える神経は「遠心性神経」と呼ばれます。逆に考えると、脳を鍛えることができれば、胃腸の調子も良くなり、胃痛や下痢・便秘も改善するということになります。

一方、腸内環境が悪化し、お腹の調子が悪くなると、その信号は脳に伝えられ、ちょっとしたことでも不安感が増すようになります。仕事上のトラブルも、腸が元気だったら大して気にならないのに、腸の調子が悪いといつも以上にイライラしたり、落ち込んでしまったりするというわけです。これは、腸の情報を脳に伝える神経「求心性神経」の働きです。これも逆手に取れば、腸を鍛えることができれば、ストレスに強い脳が作られるということになります。

【腸脳相関】

このように、脳と腸は、自律神経系・内分泌系・免疫系の三つの経路を介して、互いに影響を及ぼし合っています。これが「腸脳相関」で、脳から腸への情報伝達と、腸から脳への情報伝達が、一方的ではなく双方向的に影響を及ぼしています。



【ストレスの感じ方】



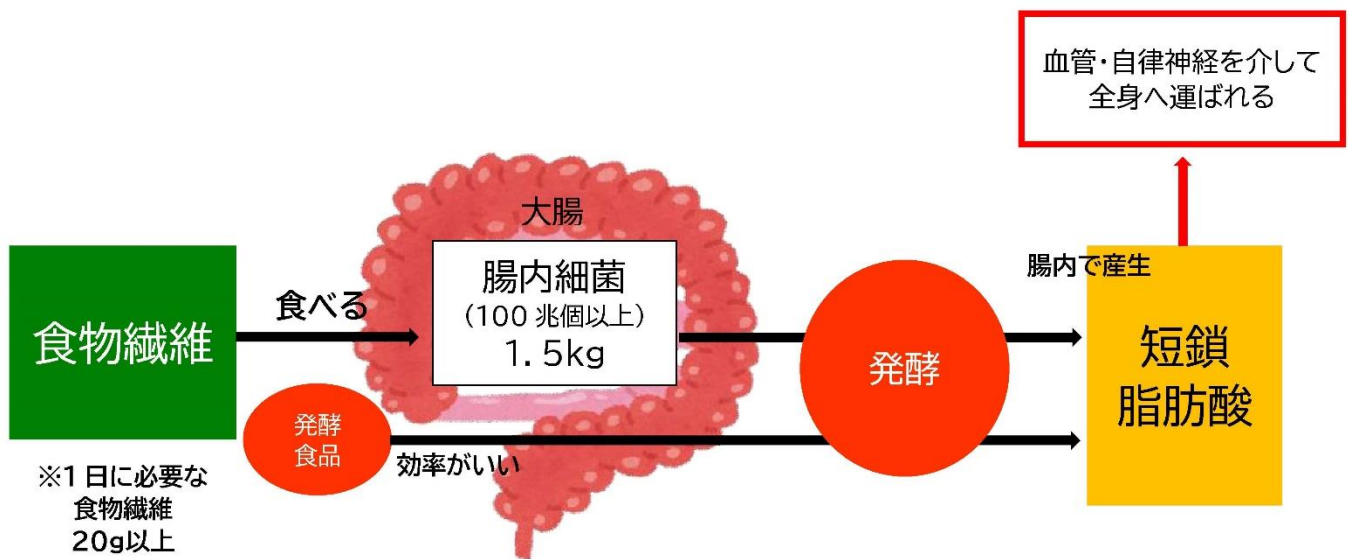
現代社会において、心理的、肉体的、物理的、化学的など様々なストレスがあります。しかし、ストレスを感じない人はいません。そのストレスをどう感じるかがポイントになります。それには、脳と腸の健康度合いが大きく関わっています。

「腸」と「脳」の健康を守るには

腸の健康を語るには「腸内細菌」と「食物繊維」に触れないわけにはいきません。

私たちのからだは約60兆個の細胞でできていますが、それよりもはるかに多い100兆個、100種類もの細菌が私たちの腸内には住んでいます。これらは、一方的に寄生しているのではなく、私たち人間と共生関係にあります。腸内細菌の存在なしに私たちは生きていくことはできないのです。

その腸内細菌のエサは食物繊維です。腸内細菌は、食物繊維を食べて発酵し、【短鎖脂肪酸】という物質を作り出します。この短鎖脂肪酸は、腸内で産生後、血管や自律神経を介して全身へ運ばれますが、食欲を抑制したり、腸のバリア機能を高めたり、アレルギーを押さえたり、様々な機能があります。



短鎖脂肪酸の機能

野菜	量	食物繊維量
緑黄色野菜 ほうれん草 人参・小松菜	合わせて 200g	4.5g
淡色野菜 大根・ごぼう キャベツ たまねぎ	合わせて 250g	9.0g
きのこ えのき・しいたけ	合わせて 50g	2.0g
海藻 のり・昆布 わかめ	合わせて 10g	4.0g
合計	510g	19.5g

①食欲抑制

脳や脂肪細胞の受容体に働いて食欲の調整をしてくれる

②糖代謝を促進

すい臓のβ細胞を刺激してインスリンの分泌を調整する消化管ホルモンである「インクレチン」の分泌を促進してくれる

③エネルギー代謝の調整をする

④腸のバリア機能を高める

全身の炎症を予防し、粘膜成分のムチンを分泌するため腸を守ってくれる

⑤アレルギーを抑えてくれる

免疫T細胞を増やす

このように、食物繊維は「お通じをよくする」だけではなく、短鎖脂肪酸の働きにより、肥満や糖尿病、アレルギーなどの予防にも効果があります。

脳を鍛えるのは難しそうですが、腸を鍛えるのは「食べものの選び方」でどうにかなりそうですね。今の時期なら、ブロッコリーや春菊・ほうれん草などの冬の緑の野菜、しいたけなどのきのこ類、切干大根などの乾物などを、煮物や鍋・具たくさんスープなど温かい料理で食べるのがおすすめです。時間がないときは、冷凍野菜や缶詰なども上手に利用しましょう。

日ごろからイライラしがちな方、仕事などのストレスを感じやすい方などは、特に腸内環境を整えることを意識して、「充実感」「幸せ感」を高めていきましょう。

腸活におすすめ、かんたんレシピ♪

冷凍野菜を使ったお手軽な一品

ブロッコリーの温野菜サラダ



(材料) 2人分

- 冷凍ブロッコリー・・・・・・・・・・100g
- ミックスベジタブル・・・・・・・・・・30g
- 冷凍枝豆・・・・・・・・・・30g
- 好みの植物油・・・・・・・・・・小さじ2
(オリーブオイルや亜麻仁油)
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 酢またはレモン汁・・・・・・・・・・少々
- ミックスナッツ・・・・・・・・・・お好みで
(1人分の食物繊維量：4.3g)

- ① 冷凍ブロッコリー、ミックスベジタブル、枝豆はさっとゆでる。
- ② 塩、オイル、酢かレモン果汁であえる。
- ③ お好みで砕いたミックスナッツを加える。

※冷凍野菜はゆでずに電子レンジで加熱するとより簡単です。

※ミックスナッツを入れることで歯ごたえや旨味が出て、さらにおいしく食べることができます。



11月8日は「いい野菜の日」
賛同団体ほか関係機関・団体の取り組みを
一部、紹介します♪



■Luna piena (ルナ ピエナ) __いい野菜の日弁当

一藤摩川内市350ベジライフ宣言—

11月8日は「いい野菜の日」

野菜を食べよう。
野菜の摂取目標量：1日350g/人

「いい野菜の日」は、市民健康課が主催する「いい野菜の日」です。市民健康課が主催する「いい野菜の日」は、市民健康課が主催する「いい野菜の日」です。市民健康課が主催する「いい野菜の日」は、市民健康課が主催する「いい野菜の日」です。

藤摩川内市 市民健康課 (2022年度版)



■Garden×オリーブ
__ベグルランチ



■カフェ恋四季
__お野菜たっぷり彩りランチ



■タストヴァン
__野菜たっぷりミネストローネ



■株式会社 川薩小僧寿し
__ヘルシー弁当



■(有)三生工務店__生姜の収穫



■市役所と(有)マルナカさんでの野菜の日キャンペーン
チラシやポケットティッシュを配布してPRしました。



農林水産部から旬の野菜の情報です！

いちご



薩摩川内市の重点品目であるいちごの出荷は12月～5月中旬頃まで続きます。いちごは春のフルーツというイメージがあると思いますが、『厳寒期』といわれるこの冬場に、ゆっくりと色づき、味が濃くなります。晴天の続いた後のいちごは甘くてオススメです！！

いちごには、視力の回復や疲れ目の解消に効果のあるアントシアニンをはじめ、造血のビタミンと言われる葉酸、白血球の働きを強化し免疫力を高めるビタミンCなど、様々な栄養素の宝庫です。

体調を崩しやすいこの季節、ぜひ、いちごを食べて元気に過ごしてください！

<品種紹介>

■さつまおとめ

鹿児島県が作った品種で、大粒で酸味が少なく、甘味が強いのの特徴です。

■さがほのか

香り・形ともに良好で、ケーキの飾りにもよく映える品種です。

★いちごのおいしい食べ方★

いちごを洗う時は、洗う前にへたを取らないようにしましょう。へたの部分をとると水が浸入しやすく、水っぽくなるだけでなく、ビタミンCの損失が大きくなってしまいます。



甘さ
弱

強

いちごは下に行くほど甘みが強くなります。へたの方から食べると、口の中で酸味と甘味のバランスが調和して、甘さをより感じることができます。

季節のお野菜や「野菜の日」に関する情報を発信中！
みんなフォローしてね♪



@350vegelife