

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。
8月は暑さに加え、帰省・旅行・旧盆・夏祭りなど、行事が目白押しで体調も崩しがちです。
今月号の健康あいネットの健康情報などをご参考に、この夏を元気に乗り切ってください。



齋藤啓子

1973年、横浜市生まれ。
宝塚歌劇団出版編集部にて定期出版物のほか、企画物や写真集などに携わる。
帰国後、劇団四季編集部を経てエッセイストとして活動中。

健康エッセイ

③

梅と精霊

我が家の庭には、樹齢百年を越える梅の木がある。毎年七・八キロの収穫があり、最高で十キロ採れた年もある。小さい頃読んだ本に、森の木々に住む精霊が主人公だったものが、ファンタジーが大好きな私は、自分の家の庭にも精霊が住んでいると真剣に考えた。中でも一番の長老らしい梅の木には、高貴な精霊がいるような気がしていた。そこで私は、梅の木に登るたびに「今年も沢山実をつけてね」とか「すごいね、こんなに採れたよ。今年もありがとう」などとずっと話しかけていた。するとどうだろう。そんな年は心なしか風などで落ちるの収穫があるように感じるのだ。

実際昨今の研究では、「植物は人の言葉がわかる」という事も言われているようで、私はその記事を読んだとき「やっぱり!」と思わずニンマリ笑ってしまった。収穫した実は、もちろん梅酒や梅ジュースにして余すところなくいただく。幼稚園の頃だったか、我が家で親戚の集まりがあり、大人には梅酒を、子供には梅ジ



ユースをふるまった。寝もたけなわになったころ、母が「啓子の顔が赤いわ。熱でたかしら」と心配した。私もなんだか体がふわふわする。おかしい!なんと原因は梅ジュースと間違えて飲んだ梅酒だったのだ。この時の経験が私の味覚を左右したかどうか?、私はとりあえずのビールより、梅酒が好きだ。あのトロップとした飲み口がたまらない。それに、なんとなく肝臓にもやさしいような気がするのだ。飲み物の他にも、風邪の引き初めには昔ながらの梅干しに熱い番茶を注いで飲んだり、防腐効果を期待してお弁当に入れたり、本当に万能で大活躍してくれる。で、今年の出来はどうだったかって?あまり話しかけなかった、と聞けばもうお分かりだろう。そう、四百グラム。精霊が拗ねたことは間違いない。

いきいき健康情報

栄養摂取と免疫力の要、腸を鍛えて健康に!

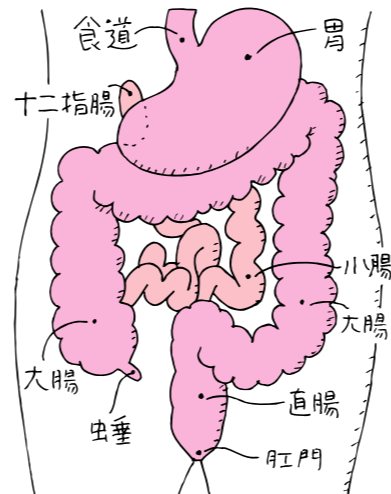
夏は暑さと冷たいものの摂りすぎなどで、胃腸の調子を崩しがち。今回はこの消化吸収の要であり、免疫力でも重要な役割を担う腸の健康についてご紹介します。

腸の主な働き

成長や生命活動の維持に必要な栄養を吸収する腸は、植物でいえば根にあたるもの。そう考えると、普段はあまり気にしない腸の働きが気になってきませんか?

<消化・吸収>

口で噛み砕かれた食物は胃でどろどろ状態に分解され、十二指腸や小腸でさらに分解されます。この消化の過程では食物を細かくするだけでなく、さまざまな消化酵素が分泌されて食物の中の栄養を吸収しやすい形に変えています。消化酵素は唾液や胃液としても分泌されますが、その多くは十二指腸と小腸で分泌されます。そして、吸収されやすい形になった栄養は小腸で吸収されます。



<排泄>

栄養分が吸収された残りかすは大腸に送られて、腸内細菌の働きでさらに分解されます。水分も吸収されて容積が減り、便として排泄されます。

<免疫>

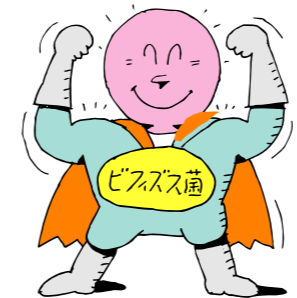
私たちの体は、口から胃・腸・肛門へと続く管のような構造になっています。つまり、腸は体内にありながら、体外の細菌やウイルスなどが直接入ってくる場所なのです。こうした外敵が体内に侵入することを防ぐために、腸には全身の免疫細胞の約6割が集中しています。

腸内環境が健康のカギ

こうした重要な働きを担う腸の健康は、腸の中にすむ細菌の影響を常に受けています。私たちの腸の中には200~300種類、100兆個以上の細菌がいるといわれています。その中には人体に良い影響を与える善玉菌もいれば、有害な悪玉菌もいます。それらのバランスを「腸内環境」と呼びますが、善玉菌が多い状態を維持することが大切です。

<善玉菌>

腸の消化吸収を助け、悪玉菌や病原菌の活動を抑えて免疫力を高める働きをします。善玉菌の多い腸内環境では腸の動き(ぜん動運動)が活発になり、便通が良くなります。代表的な善玉菌にはビフィズス菌があります。



<悪玉菌>

腸の消化吸収を妨げ、免疫力を低下させて炎症を起こしたり、発がん性のある物質をつくる可能性があります。悪玉菌が多くなると腸のぜん動運動が弱まって便通が悪くなり、悪玉菌がさらに繁殖しやすくなります。代表的な悪玉菌には大腸菌、ブドウ球菌などがあります。



<腸内環境が悪化すると>

悪玉菌が多い腸内環境になると、大腸がんのリスクやアレルギーの発症リスクが高まります。他にも、肌荒れや吹き出物、口臭や体臭の原因になることもあります。また、加齢とともに善玉菌が減って悪玉菌が増える傾向がありますから、高齢の方ほど善玉菌を増やすようにしたいものです。



腸内環境を整える

では、善玉菌を増やして腸内環境を良好な状態に整えるには、どうすれば良いのでしょうか。その手軽で効果的な方法は、発酵食品と食物繊維を積極的に摂ることです。

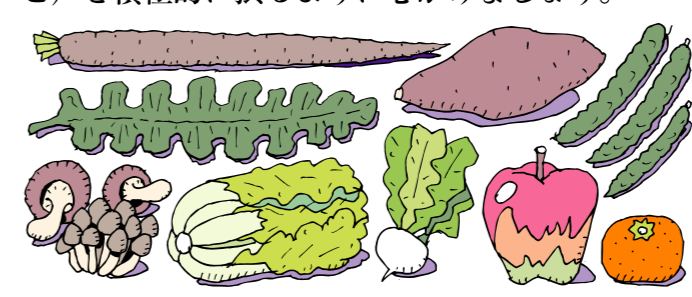
<発酵食品を摂る>

ヨーグルトや納豆などの発酵食品には、腸内の善玉菌を増やして消化吸収を助け、免疫力を高める働きがあります。目安としては、ヨーグルトなら1日100グラム、納豆なら1日1パックを毎日食べると良いでしょう。



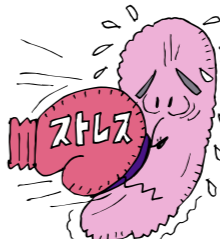
<食物繊維を摂る>

食物繊維は腸内を酸性にして酸に弱い悪玉菌の活動を抑えます。また、腸のぜん動運動を活発にしてスムーズな消化吸収と排泄を促します。1日20グラムの食物繊維を摂りたいとされていますが、食物繊維が多いといわれるゴボウ1本で8.6グラム、サツマイモ1本で4.6グラムと食品に含まれる食物繊維は意外と少ないので、食物繊維の多い食品(豆類、海藻類、キノコ類、野菜、果物など)を積極的に摂るように心がけましょう。



<ストレスをためない>

腸は他の器官と比べて特にストレスの影響を受けやすいといわれています。十分な睡眠をとり、気になることは早めに解決してストレスをためないようにしましょう。



ドクター荻原の健康アドバイス



■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

糖尿病に注意しましょう

生活習慣病の怖さは、自覚症状がなく、気づいたときには重症になりやすいことです。今回は全国で1370万人もの予備軍がいるといわれている「糖尿病」についてお話ししましょう。

■糖尿病とは

食事で摂った糖質(砂糖やご飯、パン、麺類)は、体内で分解されてブドウ糖になります。このブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンの働きで私たちの活動に必要なエネルギーになります。ところがインスリンの分泌量が少なかったり、働きが悪くなると、ブドウ糖がエネルギーとして使われず、血液中にあふれ、尿に出てしまいます。こうした状態が糖尿病で、放っておくと腎臓病、白内障、神経症、さらには脳卒中や心筋梗塞など、別の病気を招いてしまいます。

■肥満を防ぐ

生活習慣病で問題となるタイプの糖尿病で、最大の予防策は肥満を防ぐこと。野菜をたっぷり摂り、甘いものや脂っぽいもの、ご飯やパンなどの主食を食べ過ぎないようにし、適度な運動を毎日行うことで太り過ぎないようにしましょう。

■健康診断で早期発見

糖尿病は、他の生活習慣病もそうであるように、早く見つけて早く対処することが大切です。それには定期的な健康診断で調べてもらうことが大切です。

●健康メニュー●

干し柿のヨーグルトデザート

食物繊維と乳酸菌たっぷりのデザートです。

干し柿はサイコロ状に切り、同じくサイコロ状に切ったお好みのフルーツと一緒に器に盛り、冷やしたヨーグルトをかけてお召し上がりください。干し柿は食物繊維が特に多い食品です。他にも食物繊維が多いフルーツには、キウイフルーツ、バナナ、リンゴ、ナシ、モモなどがあります。

