



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

腸活で健やかに！

私たちは口から食物をとり入れ、とり入れた食物が胃や腸を通り、肛門から便となって排出されます。口からは食物以外に、さまざまな細菌やウイルスが侵入してきて、腸はこれらの外敵にさらされる機会が多いため、免疫機能が備わっています。免疫に関わる細胞の6割以上は腸に存在しており、腸は体内で最大の免疫器官といわれています。この腸の健康を保つことが、免疫力をアップするカギといえ、腸が健康な状態とは、腸内細菌のバランスが整った状態です。

腸の調子を整えるためのポイント

★発酵食品を取り入れましょう

発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌を取り入れ、善玉菌を増やしましょう。

代表的なものは納豆、ヨーグルト、チーズなどですが、その他、漬物や甘酒、味噌なども発酵食品です。ただし、漬物やチーズなど塩分の強いもの、甘酒のように糖分の多いものは摂り過ぎには注意しましょう。

一度にたくさん摂ったからといって、すぐに腸内環境が整うわけではありません。また、たまに摂るだけ、数回摂っただけ、というの効果はありません。継続して食生活に取り入れましょう。

★食物繊維を摂りましょう

食物繊維は、腸内細菌のエサとなります。また、便通を良くする役割もあります。

食物繊維量は、1日18～19gが目分量ですが、3食野菜を摂っていても達成が難しい量です。

生野菜の場合は両手に山盛り1杯、加熱野菜は片手に山盛り1杯を3食です。これに加え、きのこや海藻類を積極的に摂りましょう。

★肉類の過剰摂取に注意しましょう

肉類の過剰摂取は腸内の悪玉菌を増やすといわれています。最近では、糖質ダイエットのため主食を減らし、代わりに肉の量を増やす方も見受けられますが、そのような食事は食物繊維の不足となり、腸内環境が悪化する原因となります。肉や魚などのたんぱく質は、1回の食事で片手の手のひらに収まる分量が適量です。また、肉料理に偏らないよう、1週間のうちに、魚や大豆製品も同等に摂取できると良いですね。

担当 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

「誰かを支えるあなたも支える。」11月はケアラー月間です

ケアラーとは、家族などの身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話や援助をしている方です。

単身世帯の増加や核家族化の進行など、家族構成が大きく変わりつつあります。一方、社会においては「家族が介護するのは当たり前」といった考え方が根強く存在しています。そのため、ケアラーが孤立し、悩みを周囲に相談できない状況となっています。

埼玉県では11月を「ケアラー月間」と定め、集中的な広報啓発を行い、ケアラー支援への理解と協力の輪を広げ、ケアラーが孤立することのない社会の実現に取り組んでいます。※詳しくは県HPをご覧ください。



【県HP】

問合せ 県地域包括ケア課 ☎048・830・3256

みんな 皆野とつながる 皆野病院祭 ～未来につなぐ健康の輪～

日時 11月9日(日)
午前9時30分～午後0時30分

会場 皆野病院 院内及び駐車場

開催内容 医療講演、健康相談、模擬店、病院紹介など地域社会における住民の健康及び福祉の向上を図る健康づくり活動

参加費 無料

申込み 不要

問合せ 皆野病院 ☎62・6300

簡単な手話を覚えましょう【第68回】

「みんなで一緒に応援しましょう」の手話表現



右手のひらを下向きにして、胸の前で時計回りに回します。



両手の人差し指を前に向け、左右から引き寄せて中央で合わせます。



両手拳を上下に置き、旗を振るように左右に振ります。



動画はこちらから

協力：ちちび広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111