



♪ 秋から冬へと季節が移り変わり、私たちの体調も変化。「夏・秋バテ」で胃腸も弱ります。でも「腸」ってスゴイんです。食べ物を消化・吸収するだけでなく、病気を防ぐ免疫細胞や、幸せな気分になるセロトニンまでつくっている「第二の脳」とも呼ばれています。

今月のテーマは『人生100年時代 腸を元気に!! 健康長寿』



腸の主な4つの役割と『腸内フローラ』

- ① 消化・吸収（食べ物を消化して栄養素として吸収する）
- ② 水分吸収・排泄（食べ物のカスから水分を吸収して便を作り、体外へと排出）
- ③ 免疫細胞を生成（免疫細胞の7割つくる。良い腸内細菌を増やして免疫力UP）
- ④ 脳との情報交換（例えば緊張やストレスでお腹が痛くなる）

このような役割をしている腸には、およそ1,000種類・約100兆個もの腸内細菌が存在し、集団を作って生息しています。多くの植物が群生しているお花畑のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれています



腸内環境を整える4つのメリット

毎日のお通じと腸内環境を整えることが健康の要です。腸では毎日食べ物が送り込まれる入り口と、それを体外へ出す出口のバランスが取れています。善玉菌がしっかりと機能している腸内環境が良い人の便は黄色寄りの褐色であり、悪臭もせず、形はバナナ状になります。

腸内環境を整える4つのメリットは ①便秘になりにくい ②下痢になりにくい ③免疫力が上がる ④太りにくくなる があげられます。



「食習慣と運動習慣」で腸内環境を整える！

善玉菌を増やし、悪玉菌を増やさないようにする食品例として「まごはやさしい」食事は食物繊維が豊富です。

100歳以上の方が、全国平均の3.3倍もいる京丹後市の皆さんは、「まごはやさしい」食品類をたくさん食べているようです。乳酸菌やビフィズス菌などが入っている食品なども積極的に摂取しましょう。さらに「適度な運動」と「ストレスをためないようにすること」も効果が期待できます。



～腸が変われば、人生変わる美腸の教科書日本美腸協会～から一部引用

<K. T 保健師>

Panasonic Shiodome Museum of Art | ROYALTY GALLERY
パナソニック 汐留美術館

松愛会会員は「会員証」もしくは「パナソニック健康保険証」を窓口にて提示いただくことで無料で入館・観覧ができます。また会員と同行するご家族(2親等まで)も、ご関係を証明いただければ無料で入館ができます。秋の一日、ぜひパナソニック汐留美術館に足をお運びください。

「開館20周年記念展
コスチュームジュエリー
美の変革者たち 小瀧千佐子コレクションより」
10/7～12/17(水曜休館)



【会員の動き】(8～9月)

転入	尾関 正高	東京西地区(武蔵野市)	←	枚方南支部
	柴寄 初彦	東京西地区(杉並区)	←	湘南支部
転出	川島 正裕	東京北地区(練馬区)	→	湘南支部
	柴田 博	東京東地区(江東区)	→	埼玉東支部

