

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（他団体との共催事業）

「あなたは大丈夫？腸からのお便り受け取っていますか？」を開催しました。

令和2年7月8日（水）、特定非営利活動法人日本成人病予防協会認定香川県健康管理士会・健康管理士一般指導員の藪下久子さんを講師にお迎えし、「あなたは大丈夫？腸からのお便り受け取っていますか？」を開催しました。

皆さんは便を出したら流す前に毎回チェックしていますか？硬くひび割れ、コロコロ型の便は悪玉菌優位で便秘気味、ニョロニョロドロドロ型の便も悪玉菌優位で消化不良、バナナ型の便は善玉菌優位で健康であることを表しているそうです。“便”と書いて“たより”とも読めるように、便所は便りを受け取る場所です。毎回自分の出した便を確認して、自分の健康状態を把握してみましょう。

では、理想の便を出すにはどうすればよいのでしょうか。それにはまず、腸内環境を整える必要があります。人の体内には善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3つの腸内細菌が住んでおり、中でも日和見菌が7割と最も多く、この菌次第で腸内環境が変わるそうです。日和見菌は善玉菌と悪玉菌のどちらか優勢な菌と同じ働きをします。そのため、規則正しい生活を送ったり、ストレスを溜め込まないよう自分の好きなことで発散したり、他にはバランスの良い食事や適度な運動をして、善玉菌を優勢にして腸内環境を良好にするよう心掛けると良いようです。講師によると、善玉菌で代表的な菌であるビフィズス菌は主に大腸に住んでおり、オリゴ糖を含む食べ物を食べることで増えていくので、オリゴ糖が多い玉ねぎは特にオススメとのことでした。年齢による腸内環境の変化のグラフも見てみると、赤ちゃん～20歳くらいまでの間に体に良い菌の数が一気に増え、老年期を迎えてから徐々に減少していくそうですので、食べ物等で足りない菌を補う必要があることが分かりました。



に減少していくそうですので、食べ物等で足りない菌を補う必要があることが分かりました。

ここで一度休憩をはさみ、後半からは腸活にお勧めの食材を使った飲み物や料理の作り方を講師が実際に調理した写真を添えて十数品ほど教えていただきました。オクラと玉ねぎのツナ炒めやゴーヤとバナナのジュースなど、どれも簡単に作れそうなものばかりでした。

最後に、その場でできる簡単な腸トレ体操（座った状態で片足ずつ、へその位置まで膝がくるように上げ下げして腸に刺激を与える）をしつつ、講師から受講者に一言、「良い便を出すために規則正しい生活を送り、食物繊維豊富な食べ物を食べて便を育て、できるだけ早く体外に出すことを心掛けてください。」と伝えて講座が終了しました。

