

あいの助密書

～愛・達・一の助

お陰様で第16号
発行所 株式会社猪木酸素
有限会社フサポートあいの助
山善業所

腸活されてますか？

腸が作る 健康な心と体



地域の皆様の暮らしを「陰ながらつとめます」をモットーに日々活動中の有限会社猪木酸素玉島店フイフサポートあいの助です。立春を迎え、暖かい日も増えてきた今日この頃ですが、もう暫くは巣こもり生活が続きそうな世情です。この巣こもり生活で暴飲暴食にもすっかり慣れてしまい、適性体重から10キロオーバー達成。おかやま馬拉ソンを完走した頃の面影はもはやどこにもありません。さすがにこれはマズイと思い、再びジョギングを始めた次第です。もう一つ始めたことがあります。それは、「腸活」です。尾籠な話で恐縮ですが、アラフィフになつて以降、便秘に悩まされ体調が本調子ではないという状況が続いていたのですが、そんな姿を見かねた知人が、ミネラルや植物性栄養素を豊富に含んだ「ふりかけ」をプレゼントしてくれたのです。試してみると、すぐにお腹がゴロゴロ言い出して、快便。身体はよく動かし、心も晴れやか。腸活の重要性に気付いた私は、腸が及ぼす影響を本を読んで

で色々と調べてみたので

★マイクロバイオーム、人と共生する菌の世界

皮膚や口、鼻、耳や腸などあらゆる箇所を覆いつくしている菌たち。この菌たちを全て身体から引きはがせたとしたら2リットルほどの容器にいっぱいになるとのこと。特に、腸管内のマイクロバイオームを呼ぶ「腸内フローラ」は有名です。この菌たちが、人間の健康のほぼあらゆる面を握り、支えているという話。

★腸は第2の脳と言われる

腸には猫の脳と同じ程度の数の神経細胞があり、脳の指令が無くても自動的に食べ物を消化・吸収したり、体に害があるものを下痢や嘔吐によって排出している。加えて、腸と脳は「迷走神経」で直結しており、腸の働きでも多く生成される幸せ神経伝達物質「セロトニン」や幸せホルモン「ドーパミン」が脳に働きかけていると言われる。

★理想の腸内フローラ、多様な生き物に満たされた熱帯雨林のような腸。善玉菌と悪玉菌と日和見

菌は2対1対7の割合がベストバランス。悪玉菌にも役割があつて、重症にならないように免疫細胞に事前学習させたり、酸素が苦手な善玉菌の乳酸菌に悪玉菌の大腸菌が酸素を供給する働きがあつたりするそうです。つまりバランスよく共存している状態がベスト。

★何を食べるかが大事、マイクロバイオームの健康と多様性は、その人が食べるものに直接影響を受ける。つまり、腸内の善玉菌が好む繊維質の多い食べ物と良い。

そして、腸内細菌は多様性が重要なので、特定のものだけを食べるのではなく、いろいろな食材を食べることが大切。また、自分の体に合うものや効くものは、人によって違うため、自分に合った食べ物を見つけたら始めるのが良い。腸内細菌のパワーになる食材／コーヒ、ワイン、紅茶、チョコレート（ポリフェノールや食物繊維）／バター、オリーブオイル（オメガ3脂肪酸）／発酵食品、マイクロバイオームを壊すもの／人工甘味料、グルテン

腸絶好調でいきましよう！

拠出 「腸の力」である
たは変わる デイビッド・
パールマター クリスティ
ン・ロバーク著 白澤卓
二訳／すごい腸運 平良
一彦監修 日本レホルム
連盟編

小さな取り組み

T様のお宅を関アプローチには2段の階段があり、昇降時にふらつき易く、支えとなる手すりの取り付けが必要となりました。住宅改修は取付けまでに時間がかかるため今回はレンタルで置き型手すりを設置の運びとなりました。

ところが、手すりを設置したい場所に丁度敷石があり、手すりの安定性を確保できない事態に。

田中兄弟出動です。



掘り続けて・・・やっと出て来ました。大きな敷石の全貌が。

今度は位置をずらして埋め直し。



手すり設置完了です。



「安心して階段を上り下りできる」とお客様に喜んで頂きました。

因みに写真はアットグリップATIC-930（片手すり）一割負担の方で月々1044円のレンタル料金です。



掘って



掘って

