

四季だより ~in2016冬~

本厚木メディカルクリニック 1月9日

院長の金重です。今年初めての11回目冬号では、マスコミでもよく取り上げられる『腸活』についてお話ししたいと思います。

われわれの腸の中には500種類、100兆個以上もの細菌群が、まるでお花畑（フローラ）のように存在します。以前は腸内細菌叢と呼ばれていました。この腸内フローラを健全な姿に戻すことを『腸活』と呼んでいます。

1. 腸内フローラの実態

赤ちゃんの腸は、善玉菌の代表ビフィズス菌が殆どですが、60歳を過ぎると善玉菌の代表ビフィズス菌が大幅に減少し、悪玉菌の代表である大腸菌やウエルシュ菌が増えてきます。

<腸内フローラの体表格のバランス>

善玉菌（ビフィズス菌など）20%、悪玉菌（ウエルシュ菌など）10%
日和見菌（バクテロイデス）70%、この日和見菌を善玉菌に変えることが
いわゆる『腸活』の本質です。

2. 様々な病気と腸内フローラの関係

最近では以下の病気が腸内細菌と関係があることが分かってきました。

アレルギー全般、大腸疾患（ガン、過敏性腸症候群、潰瘍性大腸炎）、うつ病、不眠症、糖尿病、認知症、パーキンソン病、肌荒れ、冷え性、口臭、体臭、生命活動の中心に位置する腸の影響は全身におよび、慢性的な体調不良、老化、うつ病など様々な病気の発症につながっていく。

3. 糖尿病との関連

この腸内フローラの不調が糖尿病を引き起こすことが分かってきました。

特に日和見菌が産生する短鎖脂肪酸は、太らせない効果とインスリンを出す作用があり、糖尿病ではこの大事な短鎖脂肪酸の減少が報告されています。

4. 自然食品から短鎖脂肪酸を増やす工夫

- ①食物繊維：水溶性食物繊維が効果的です。例えば、海藻類（わかめ、昆布）
野菜類（ゴボウ、キャベツ）、大豆（納豆）、果物（バナナ）、コンニャク
- ②発酵食品：チーズ、ヨーグルト、みそ、納豆、麴類
- ③オリゴ糖：ゴボウ、タマネギ、ニンニク、乳製品、大豆、味噌、はちみつ

5. いわゆる『腸活』を長続きさせるためには

最近では様々な健康食品やサプリメントが、腸内フローラの改善を宣伝しています。まずは自然食品からの食物繊維、発酵食品、オリゴ糖を積極的に取り入れた和食中心の食事を心がける。健康食品、サプリメントは、手頃な値段で、自分で良いと思われるものを選択する。一つの基準は特定保健用食品—いわゆるトクホの商品を選ぶことが、より良い効果を期待出来ます。

最後に、腸が喜ぶような、善玉菌を増やせる食品を選択することです。

和食の神髄は、「腸内フローラ」の改善にあったことが再認識されました。



【検査科より】 CDE 神久美子

四季便り冬号は、昨年12月5日にアーバンホテルで開催された、第18回昼食会の様子をお伝えしたいと思います。

お食事は、シェフが材料を吟味し調理法を色々と工夫して下さり、クリニックの管理栄養士はカロリーを確認し、詳細をシェフと打ち合わせしているため、今年も美味しくボリュームがありながらも低カロリーなお食事をいただくことが出来ました。

そして今年には院長先生の講演の前に、脳の活性化に役立つと言われている脳トレゲームを患者さんと一緒に行いました。

まずは“じゃんけん後出しゲーム”…普段勝つためにすることが多いじゃんけんですが、今回は脳のトレーニングの為に負けるじゃんけんもあり、スタッフも思わず間違えてしまう場面も…。

次に行ったのは、“イントロゲーム”です。昔よく聴いた曲を思い出すことも脳の活性化になるとのことで、スタッフが選曲した様々なジャンルの10曲を流し、題名を答えてもらいました。

なかなか題名が出ない曲もありましたが、10曲全て正解することができ、最後は美空ひばりさんの‘川の流れるように’を全員で歌いイントロゲームが終了しました。

後半はメインテーマである、院長先生の”腸内フローラとは”の講演がありました。

採血室の横壁に、第18回昼食会の写真が貼ってあります。院長先生の講演のコピーも用意してありますのでどうぞご覧下さい。

第19回昼食会も、楽しみながら勉強になる企画をスタッフ一同考えていきたいと思っています。毎回参加して下さいの患者さんは勿論のこと、初めての方、お一人で参加される方も心配されずに、どうぞお気軽にご参加下さい。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

【栄養科より】 宅万弘美

今回のメイン料理は鮭のチーズ焼きでした。冬こそ魚を食べましょうと言われるように、美味しいだけではなくDHAやEPAなどの動脈硬化を予防する脂肪酸を多く含んでいます。世界中のさまざまな国の研究でもその効果が報告されていますが、良い脂肪であっても高エネルギーですので、週3回を目安に摂りながら若々しい血管を保ちましょう。



昼食会メニュー

キャロットポタージュ	83Kcal
鮭のチーズ焼き	192Kcal
リンゴ・トマト・キュウリのサラダ	92Kcal
ヨーグルトパバロア	47Kcal
ライス	202Kcal
コーヒー	6Kcal
合計	622Kcal

