



しろひげ

White beard made of Milk

続けられる！ 明日のための健康習慣⑧

元気な体は腸の健康から！

毎日の乳酸菌で効果的な腸活をはじめましょう。

これまで腸の働きは、栄養の吸収や排泄と考えられてきました。しかし最近の研究で、免疫力や糖尿病、がん、認知症、うつなどと関わりがあり、全身の健康に大きな影響を与えることがわかってきました。その腸の健康づくりに重要な役割を果たすのが、ヨーグルトに代表される「乳酸菌」です。毎日続けて乳酸菌を摂り、腸を元気に保ちましょう。

腸内フローラのバランスが大切

腸は体の免疫細胞の約7割が集中する重要な免疫器官でもありません。約100兆個もの腸内細菌が、全身の免疫システムに大きな影響を及ぼすため、健康にプラスになる善玉菌を増やして腸内環境を整えることが大切です。

腸内に広がる細菌の様子を花畑に例えて「腸内フローラ」と呼び、およその比率は善玉菌2、悪玉菌1、日和見菌7。年齢を重ねると善玉菌が減る傾向がありますが、腸がスムーズに動くためには、善玉菌

が優勢な状態にしておくことが理想です。

悪玉菌が増えるとさまざまな健康トラブルが

悪玉菌が増え、もともとも多い日和見菌が悪玉菌の味方につくと、二気に腸内環境が悪化します。便秘や肌荒れ、疲れやすくなる、免疫力が下がりがせをひきやすくなるなどの不調、老化を早めたり、大腸がんなどの重い病気を引き起こしてしまうことも。

加齢や寒さ・暑さによる身体的ストレスなどにより悪玉菌は増え、さ

悪玉菌が増える生活習慣

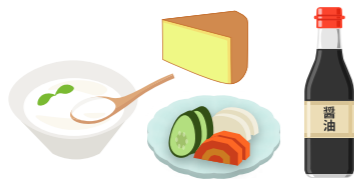
- 肉や脂ものが多い食事
- 野菜不足などによる便秘
- ストレスの多い生活
- 運動不足
- 不規則な生活
- 過度なダイエット

らに食生活や運動不足など生活習慣によっても増えてしまうため注意が必要です。

善玉菌を増やすためには乳酸菌が有効

悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌を増やすために有用なのが乳酸菌です。ヨーグルトやチーズ、キムチ、みそ、しょう油、甘酒などの発酵食品に含まれる乳酸菌には、善玉菌を増やすだけでなく、健康を維持するための重要な働きがあります。

乳酸菌を含む発酵食品



乳酸菌の主な働き

- 腸内の善玉菌を増やす
- 腸内フローラの正常化、整腸作用
- 栄養の消化吸収を促進
- 病気などへの抵抗力をつける
- 花粉症などアレルギー症状の軽減

朝食に100gのヨーグルト。腸活は毎日の継続が大切

例えばヨーグルトの場合、毎日100g以上を食べると善玉菌を増やすことができます。おすすめは朝食時。体が栄養を吸収しようとスタンバイしているため、この時に食べると腸がスムーズに動き出します。

また、ヨーグルトの乳酸菌は生きてそのまま腸に届く・届かないに関わらず、体にいい効果をもたらすことがわかっています。大切なのは継続すること。乳酸菌は腸内に定着できないため、毎日摂る習慣を身につけてください。

乳酸菌の可能性に期待

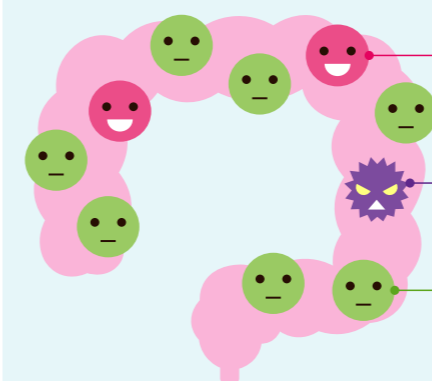
乳酸菌は私たち日本人にとって古くから発酵食品で馴染み深いものですが、現在でも世界中で研究が進められ、さまざまな種類が発見されています。

明治も60年以上前から乳酸菌研究を続け、今ではライブラリーに6,000種類以上の菌株を保有。乳酸菌の組み合わせによって風味や食感、体への影響が異なるため、日々地道な研究を重ね、乳酸菌の新しい可能性を追求しています。

これからもさらに研究の広がりや期待できる乳酸菌。積極的に摂取して、腸から元氣をつくりましょう！



理想的な腸内フローラは善玉菌が優勢



- 善玉菌 2割**
有用菌。消化吸収を助ける。病気に対する抵抗力をつける。ビフィズス菌、アシドフィルス菌など
- 悪玉菌 1割**
有害菌。炎症を起こす。発がん性物質をつくる。大腸菌、ウェルシュ菌など
- 日和見菌 7割**
特に良い働きも悪い働きも少ない。悪玉菌が増えると有害な作用も。



【参考】以下は、SOMPOひまわり生命が業務提携する企業のサービスとなります。

SalivaChecker® 自宅で簡単に受けられるがんリスク検査

- ①肺がん
 - ②大腸がん
 - ③膵がん
 - ④乳がん
 - ⑤口腔がん
 - ⑥胃がん
- ・女性のみ

・マイリンククロスに登録することでどなたでもご利用いただけます。
・がんリスク検査は医師によるがんの診断とは異なります。あくまでもリスクや可能性を計測するサービスであるため、診断に際しては医師・医療機関で行ってください。
・上記サービスについて、株式会社明治およびSOMPOひまわり生命保険株式会社は責任を負いかねますので、ご了承ください。

<引受保険会社・問い合わせ先> SOMPOひまわり生命保険株式会社
電話:0120-105-252 平日:9-18時、土曜:9-17時
(日曜、祝日、12/31~1/3は除く)

吸わないがん保険

終身がん保険(C1)

- ・タバコを吸わない人だけのおトクなネットがん保険
- ・治療費も収入減も給付金で一生涯サポート



お申込はコチラ



(株)明治はSOMPOひまわり生命と食と健康に関するサービスを提供し、健康で豊かな社会の実現に貢献することを目的に2021年業務提携契約を締結しました。

偉人の好物 ③ [個性的な武将] 織田信長



職業 武将、戦国大名
時代 戦国時代～安土桃山時代
国籍 日本



1543年に尾張国(今の愛知県西半部)に生まれた信長。地元の名産だった干し柿は大のお気に入り、人目を気にせず栗など甘いものにかぶりついていた様子が当時の本に記されています。

そのほかの好物が「焼きみそ」。湯づけとよばれる、お米に熱いお湯をかけて食べる食事(現代のお茶づけの元祖)に合わせて、ネギやしょうが、酒を加えて練ったみそを火であぶって焼いたものを好んで食べていたそうです。

まめ知識

みその栄養について

主原料の大豆は「畑のお肉」といわれる良質なたんぱく質。さらに発酵により、アミノ酸やビタミン類も含まれる栄養価の高い食品です。最近ではみそに含まれる大豆レシチンや植物ステロールなどが、現代人の健康に良いとして改めて注目されています。



監修:歴史料理研究家 遠藤雅司先生 ※イラストはイメージです。

エピソード 命がけで信長のシェフに

三好氏の料理人だった坪内石齋^{つぼうちせきさい}は織田方に捕まり殺される寸前。料理のテストが行われ、最初の薄味に信長は激怒、次に田舎風の濃い味が気に入られて信長のシェフになりました。

※実在の人物かどうかに関しては諸説があります。



もっと詳しく見たい方は、明治の食育HPへ

明治の食育 偉人の好物

検索



ヒトコト ふおーらむ

テーマ

我が家で人気!
冬あったか
牛乳・乳製品メニュー

生活のちょっとした工夫やヒントをお聞かせください。

- 寒い冬は定番の豚肉のかわりに、牡蠣をたっぷり入れて黒胡椒を利かせたシチューが最高です!これからは寒さに向かいますが、食材たっぷりのシチューは栄養満点、楽しみです。(70代女性)
- 寒さに打ち勝つのは粕汁。いろんな季節の野菜、肉、練り物などを水から煮ます。味付けは板粕、味噌、そしてヨーグルト。一杯のお汁に栄養がたっぷり、温まる優れたものです。(女性)
- 我が家の一番人気はグラタンです。牛乳とチーズ、野菜もたっぷりでもホカホカになります。でも私は甘いホットミルクでいやすれています。(60代女性)
- 牡蠣のクリームパスタです!地元は牡蠣の養殖が盛んで、冬は友人が味はもちろんです、友人の親切は心も温めてくれて絶品です。私も人の心を温める親切な人になりたいです。(30代女性)

みなさまのご投稿
ありがとうございました。
次号から新コーナーが始まります。どうぞ楽しみに!

▶「しろひげ」に関してのお問い合わせはこちら

明治の宅配
健康ケア新聞「しろひげ」編集部

※ご利用のアプリによって、右記二次元コードからメールできない場合がございます。

メールアドレス

shirohigephoto@meiji.com



脳トレクイズ

初級問題

わたしはだれでしょう?

- わたしは、とっても寒いところが大好きです
- とっても寒い日には、空から降りて地面をまっ白にするよ
- わたしがやってくると、みんなが色々な形を作ったり、投げたりして遊ぶよ



中級問題

なぞなぞクイズ

氷のなぞなど、水のなぞなど、雪のなぞなど。この中でもっとも難しいのは?

上級問題

なぞかけクイズ

温かいスープとかけまして、いい夢と解きます。その心は?



解答

【初級問題】わたしはだれでしょう? 答えは「雪」です。雪は空から降りて地面をまっ白にするよ。雪がやってくると、みんなが色々な形を作ったり、投げたりして遊ぶよ。

【中級問題】氷のなぞなど、水のなぞなど、雪のなぞなど。この中でもっとも難しいのは? 答えは「氷」です。氷は水が凍った状態です。

【上級問題】温かいスープとかけまして、いい夢と解きます。その心は? 答えは「お湯」です。お湯はスープとかけると、お湯かけ(お湯をかける)という漢字が出来ます。

「まりげさん家の健康習慣」

no. 8

家族で京都の海の近くで暮らしているまりげさんファミリー。明治の宅配を10年以上続けているひいおばあちゃんと一緒に明治の宅配のいいところエピソードをご紹介します!

まりげさんファミリー



まりげさん



だんなさん



長男くん



次男くん



三男くん



ひいおばあちゃん

