



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

## 健康ワンポイント

## 腸内環境を改善して体を健やかに

### ●腸内細菌のバランスを整える

最近、「腸活（ちょうかつ）」という言葉をよく耳にするようになりました。腸活とは、生活習慣を見直して腸内環境を整えることを指します。腸内環境とは、具体的には腸内細菌のバランスを指します。腸内に存在する善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌など）を増やし、悪玉菌（ブドウ球菌など）を減らすことで、バランスが良くなるのです。

ただ、腸内細菌は単純に善玉と悪玉に分けられるわけではありません。善玉菌、悪玉菌のどちらにもなる日和見菌（ひよりみきん）に分類されるものもあるのです。善玉菌、悪玉菌、日和見菌の割合を2：1：7に保つことが理想的とされています。

### ●免疫細胞は腸に集中している

腸内細菌のバランスを整えると、まず便通がよくなります。でも、効用はそれにとどまりません。腸内環境の改善は、全身の健康に深く関わっているの

です。体の不調の原因が、実は腸にあったというケースも少なくありません。腸には、食べ物と一緒にさまざまな病原菌やウイルスが入ってきます。これらの侵入を防ぐのが免疫細胞です。免疫細胞は全身に存在しますが、そのうちの60～70%が腸に集中しているのです。この数字からも、腸内環境がいかに重要であるかがわかるでしょう。

### ●食生活の改善で腸内環境を良くする

腸内環境を整えるには、善玉菌の「プロバイオティクス」と、善玉菌の餌となる「プレバイオティクス」という成分を摂ることがポイントです。プロバイオティクスは納豆・ヨーグルトといった発酵食品、プレバイオティクスはオリゴ糖や食物繊維を含む野菜・果物などから摂取することができます。



おすすめ旬レシピ

## 菜の花と卵のサラダ

旬の菜の花を使った春らしいサラダをご紹介します。菜の花の鮮やかな緑と、卵の黄色が食卓を彩ります。ちょっとほろ苦い味わいでおつまみにぴったり。お弁当にもおすすめです。

### ★材料（2人分）

菜の花（なばな）1束 卵 2個 A：醤油 大さじ1/2 だし汁 大さじ1/2  
オリーブオイル 大さじ1 塩 少々 コショウ 少々

### ★つくり方

1. 菜の花は根元を除き、塩を入れた熱湯で茹でて水にとり、水気を切って3等分に切ります。
  2. 卵は半熟に茹で、冷まして皮をむき、ボウルで粗めに崩します。
  3. 2のボウルに菜の花を入れ、Aを加えて混ぜます。
- ※お好みで焼いたベーコンなどを加えると彩りがアップします。

PICK UP

## 菜の花

「菜の花」というと、春に黄色い花を咲かせるものがよくイメージされますが、食用の菜の花はこれとは種類が異なり、市場では「菜花」として流通しています。食用の菜の花は、若くやわらかい葉や茎、つぼみをいただきます。ほのかな苦みが特徴。

各種ビタミンのほか、カルシウム、鉄分などが含まれる栄養価の高い食材でもあります。



# あっさり君

くまだまつお



# CALENDAR

3月

March

1(金)	子ども予防接種週間(～3/7)★	16(土)	JRダイヤ改正 天皇杯バスケ決勝
2(土)	ミニの日 ミニ豚の日	17(日)	春の彼岸入り 漫画週刊誌の日
3(日)	ひな祭り 耳の日★ 東京マラソン	18(月)	春の選抜高校野球開幕
4(月)	雑誌の日 ミシンの日	19(火)	ミュージックの日
5(火)	啓蟄 サンゴの日	20(水)	春分の日・彼岸の中日 太陽の日
6(水)	弟の日 スポーツ新聞の日	21(木)	世界ダウン症の日
7(木)	サウナ健康の日 メンチカツの日	22(金)	世界水の日 放送記念日
8(金)	春の選抜高校野球組合せ抽選会	23(土)	世界気象デー
9(土)	サンキューの日 雑穀の日	24(日)	世界結核デー 大相撲千秋楽
10(日)	大相撲三月場所初日	25(月)	散歩にゴーの日 電気記念日
11(月)	東日本大震災から13年	26(火)	カチューシャの唄の日
12(火)	財布の日 スイーツの日	27(水)	さくらの日 絵本週間(～4/9)
13(水)	サンドイッチデー	28(木)	三つ葉の日
14(木)	ホワイトデー 円周率の日	29(金)	プロ野球開幕 アメリカ MLB 開幕
15(金)	こころの健康づくり週間(～3/21)	30(土)	マフィアの日
		31(日)	エッフェル塔の日

## ★子ども予防接種週間(3月1～7日)

入園、入学前に予防接種への関心を高めるため、2004年に制定された週間。日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省が共同で主催し、予防接種に関するさまざまな取り組みが実施されます。

## ★耳の日(3月3日)

日本耳鼻咽喉科学会が1956年に制定した記念日。日付は、「み(3)」と「み(3)」の語呂合わせと、数字の3が人間の耳の形に似ていることに由来します。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

## Medical Index

メディカル インデックス

## フレイル《frail》

加齢に伴い心身が衰えた状態を指す言葉で、健康と要介護の中間的な状態を指す概念とされています。日本老年医学会が2014年に提唱しました。「虚弱」「老衰」といった意味の英語「Frailty(フレイルティ)」を語源としています。ただ、一方的に老い衰えるのではなく、適切な治療や予防を行えば健康な状態に戻れることを強調するため、「フレイル」という日本語訳にしたとされています。フレイルは、体重減少、疲れやすい、歩行速度の低下といった項目に基づいて判断されます。高齢者の多くはフレイルから要介護へ移行しますが、早期にフレイルに気づき、その進行を予防することが大切です。

3月14日はホワイトデー。皆さんご存じのとおり、バレンタインデーにチョコレイトなどをもらった男性が女性にお返しをする日です。一般にバレンタインデーとセットで捉えられていますが、実はその発祥は日本なのです。1970年代に始まり、広まってきたとされています。▼これは文化として定着した背景には、日本の贈答文化があると言われています。つまり、何かをもらったからお返しをするという習慣です。ただ、この文化にも最近では変化が見られるようになってきました。各種アンケートによると、ホワイトデーが必要か否かという問いに対しては、意見がだいたい半々に分かれるようです。▼昨今は、お歳暮やお中元を贈る人も減少しています。贈答文化に対する考え方も、時代とともに多様化しているようです。皆さんは、贈り物をやり取りする習慣についてどう思われますか？

## 佐々木のひとりごと

るという習慣です。ただ、この文化にも最近では変化が見られるようになってきました。各種アンケートによると、ホワイトデーが必要か否かという問いに対しては、意見がだいたい半々に分かれるようです。▼昨今は、お歳暮やお中元を贈る人も減少しています。贈答文化に対する考え方も、時代とともに多様化しているようです。皆さんは、贈り物をやり取りする習慣についてどう思われますか？

## あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

### ●受付時間

午前10時～午後11時

### ●定休日

日曜日