



みなさ～ん

健康診断の結果はどうでしたか？

コレステロール比率は良かったでしょうか？



善玉菌	●作用● 腸の運動を整える 悪玉の増殖を抑える ビタミンを産生	●栄養源● 炭水化物 (食物繊維やオリゴ糖) など
日和見菌	●作用● (善玉菌優位時) 病原菌感染予防 ビタミンを産生 (悪玉菌優位時) 有害物質を産生 発ガン物質の産生	●栄養源● タンパク質 アミノ酸 炭水化物 など ※善玉菌が減って、 悪玉菌が増えると 一緒になって悪さを する。
悪玉菌	●作用● 有害物質を産生 発ガン物質の産生 便の臭いを強くする	●栄養源● タンパク質 アミノ酸 など



かわら版

第 3 号



2020/7/6by健康委員



私たちの身体には免疫機能が備わっており、そのおよそ70%が腸に集中しています。つまり日々の健康と腸内環境には、深いつながりがあるのです。腸内に生息している腸内細菌の中でも、善玉菌は免疫の活性化に関わっています。身体に有害か無害かを区別して有害なものを排除させるといシステムは、この腸内細菌によって調整されているのです。腸内環境を整えるためには、腸内細菌のバランスを善玉菌優勢に常に保つことが大切です。腸内環境を整える方法として適度な運動が有効です。軽い腹筋やウォーキングなどの有酸素運動がよいでしょう。腹部へのマッサージは、腸の動きを促進してくれます。また、日頃からストレスをためないことも大切です。

腸内環境を整える食べ物

ヨーグルト白和え



鮭のホイル蒸し焼き



マスク・暑さに慣れぬ体 熱中症対策を

例年とは違う工夫必要

3つの

- POINT
- 一つ目が水分摂取。日常生活で飲み物からとるべき水分量の目安は1日約1.2ℓ。1時間おきにコップ1杯の水を飲む感じ。
- 二つ目が温度や湿度の調節を自分の感覚だけに頼らない。温度計や湿度計を見て冷房や服装を調節する。
- 三つ目が室内での運動や屋外の軽い散歩だ。毛細血管の血液量を増やして体の外に熱を逃がす能力は、運動習慣で改善するという。



第 2 回 つま先立ち大会

2020/8月吉日

開催のお知らせ



効果



運動不足による筋肉の低下
ふくらはぎの筋肉が衰えると
心臓に血液を戻すポンプ作用も弱くなり
全身の血液循環が悪くなるため、その改善に
つま先立ちが有効である。

