

国保の保健師・管理栄養士の

## 健康だより

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、どちらにもなれる中間の菌の3つに分けられます。善玉菌の代表といえば、乳酸菌。いろいろな種類があり、悪玉菌の増殖や定着を防いで感染を予防したり、有害な物質を身体の外へ出す手助けをしています。一方、悪玉菌はウェルシュ菌や黄色ブドウ球菌などで有害な物質の産生や老化と関わっているといわれています。

## あなたの腸(調)子は大丈夫？

腸内細菌の中で悪玉菌は本来であれば少数です。しかし様々な要因によって悪玉菌が増えてしまうと身体によくないことが起こり始めます…

## 善玉菌がいっぱいの腸



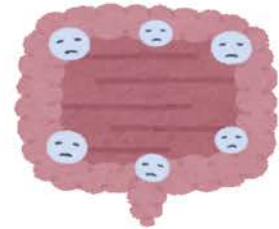
- 病気や感染症の原因となる菌やウイルスとたたかう力が強くなる
- 血液中のコレステロールを下げるので血液がさらさらになる

おなかの調子をよくするには  
どうしたらいいんだ…次も読んでみよう…

腸の中の様子

どうなる？

## 悪玉菌がいっぱいの腸



- おなかの不調（便秘や下痢）
- 肌荒れ
- 肥満
- 大腸がんなどの腸の病気

**原因** たんぱく質や脂質中心の食事  
不規則な生活  
ストレス



## これであなたも腸(超)元気

悪玉菌よりも善玉菌を元気にする2種類の食べものがあります。

## 生きた善玉菌を直接とれる食べもの

ヨーグルト



納豆



ぬか漬け



塩分も多く含まれるので  
とり過ぎに注意

これらに含まれる乳酸菌やビフィズス菌はおなかの中に長くとどまれないので、毎日続けてとることが大切です。

## column

腸内細菌が健康であるかどうかを知る簡単な方法は、便の観察をすること。色は黄色～黄色がかった褐色で、形は柔らかいバナナ状が理想です。

## おなかの中の善玉菌のエサになる食べもの

ねぎ



玉ねぎ




大豆




# 8月31日は、やさいの日


やさいの日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで、「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定した記念日です。不足しがちな野菜ですが、野菜のもつパワーを知って食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。




**にんじん**  
 パワー：目の健康にも役立つβ(ベータ)カロテン  
 食べ方：皮の下に栄養が豊富なので、よく洗って皮ごともおすすめ。



**トマト**  
 パワー：アンチエイジングに効果的！リコピン  
 食べ方：リコピンは熱に強いので、炒め物やスープにも。



**ブロッコリー**  
 パワー：美肌効果のあるビタミンC  
 食べ方：ビタミンCは水に溶けやすいから電子レンジ加熱が◎




**キャベツ**  
 パワー：胃の調子をととのえるビタミンU  
 食べ方：ビタミンUは水に溶けやすいから水にさらす時間にご注意を。

JAグループ

## 突撃！〇〇さんのお昼ごはん

今年度から、東京土建で働く方がどんなごはんを食べているのか突撃取材をしています。今月は、東京土建技術研修センター・東京建築カレッジの理事長、渡辺さんのお昼ごはんをご紹介します。




**渡辺 義久 さん**  
 主治医からのアドバイスを受け、サラダなど野菜類を食事の最初に口にすることと、腹八分目に注意しています。特に炭水化物を多く含むごはんなどの穀類の食べすぎ、「もう一口」をあきらめるように心がけています。麦茶は普段から食事中にかかわらず、欠かさずに飲んでいきます。



**管理栄養士から**

食べる順番を工夫されていて、すばらしいです。野菜を先に食べると血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。カレーはごはんの量が多くなりがちですが、一膳のものを選んでよいですね◎

熱中症対策としてこまめな水分補給は大切です。引き続き、こまめな水分補給で元気にお過ごしください。



一膳ごはん和風カレー(左上)、ひじきの煮物(左下)、麦茶(右)

東京土建国保では、歯の健康にとりこんでいます！


今月のキーワード **「歯周病で 大腸がんに!？」**

「口のなかの歯周病菌が、大腸がんの発がんに関係している」という研究報告※があります。大腸がん患者のがん組織とだ液を調べたところ、4割以上の患者でがん組織とだ液に同じ歯周病菌が存在していたそう。


ますます、歯のケアに注目ですね。

※横浜市立大学 発表

歯間ブラシや糸ようじも使って歯と歯のすき間をピカピカに！



**新型コロナウイルス感染症について**



厚生労働省ホームページ  
 緊急情報や報道発表資料から、最新の情報を知ることができます

検索 厚生労働省 新型コロナウイルス

令和3年 厚生労働省

**★編集後記★**

先日オンラインマラソン大会に初参加。指定のアプリと申込サイトを連携させて走ることで記録されるしくみでした。期間が設けられており、その間なら分割して走っても、一度に指定された距離を走ってもOK。メロン一玉が参加賞で届きました！

専門職