

各科にクローズアップ!

今年度は「栄養」をテーマに紹介している「コナー」。人の腸の中にはさまざまな菌が住んでいます。今回は、最近よく耳にする「腸内フローラ」について紹介します。

食べたいもの
食べられていますか? (6)

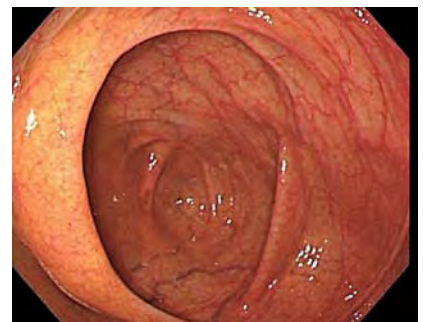
医療技術部長 江波戸 久之

私たちの腸内には多種多様な細菌がひしめき合っています。これは「腸内細菌叢」と言われ、顕微鏡で見ると花畑（フローラ）のように見えることから「腸内フローラ」と名付けられました。

近年の研究では、腸内フローラのバランスがさまざまな病気の要因になることが分かってきました。

腸には多くの菌が住んでいます

腸内には、細菌が1000種類以上、約100兆個生息しています。それらは、人にとって良い働きをする「善玉菌」と悪い働きをする「悪玉菌」、そのどちらでもない「日和見菌」の3種類に分けられます（左図）。



内視鏡で撮影した正常な大腸

善玉菌は、ビタミン合成や免疫力、感染予防に関わっていて、代表的なものにビフィズス菌などがあります。

一方、ストレスや偏食で腸内のバランスが崩れると、ブドウ球菌などの悪玉菌が増え、メタボリック症候群、糖尿病、動脈硬化、アレルギー疾患、悪性腫瘍、うつ病などの要因になります。

日和見菌は、善玉菌または悪玉菌のどちらの仲間にもなり得ます。

腸のバランスを整えましょう

それではどのような食事を心掛ければ、善玉菌を増やし腸内フローラのバランスを整えることができるのでしょうか。

善玉菌を増やすための栄養源として、ぜひ取りたいのが「食物繊維」と「オリゴ糖」です。食物繊維はイモ類やマメ類などの他、キノコ類、ゴボウ、ニンジンのような野菜に、オリゴ糖はマメ類やゴボウ、アスパラガス、ネギ、タマネギ、バナナ、牛乳、ハチミツなどに多く含まれています。

また、発酵食品のヨーグルトやチーズ、漬物、納豆などから、直接善玉菌を取ることでも効果的です。

良好な腸内フローラを保つことは心身の健康につながります。おなかの調子を整えるためにも、野菜を中心に食べるバランスの取れた食生活や、適度な運動などの生活習慣を心掛けましょう。

シリーズ 地域医療 <8> 認知症への取り組み

地域医療に関するトピックス連載の第8回は、認知症の症状がある人への地域での関わりについて紹介します。

加齢や脳の病気によって、認知症になる高齢者が増加する傾向にあります。そこで、市民病院では、認知症専門外来での診療や入院患者に対する認知症院内デイサービスを取り入れ、認知症の診断がさうな取り組みを行っています。また、認知症の理解を深め

るための講座「サポーター養成講座」と、高齢者向けの「脳若返り教室」を市で行っている他、地域に住む人が気軽に集い、情報交換できる場として地域ボランティアグループが運営する「認知症カフェ（オレンジカフェ）」もあります。この他にも、家族の介護負担の軽減を図ることができる認知症対応型デイサービスやグループホームを利用しながら生活できる地域づくりも進んでいます。

※このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ

腸に住む細菌

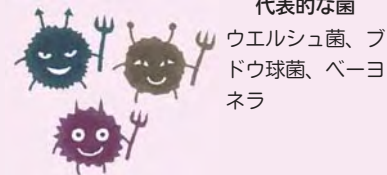
善玉菌



代表的な菌
ビフィズス菌、乳酸菌、麹菌

主な作用…ビタミンの合成、感染予防、免疫力アップなど
菌を増やす栄養…食物繊維やオリゴ糖

悪玉菌



代表的な菌
ウエルシュ菌、ブドウ球菌、ペーヨーネラ

主な作用…細菌毒素・発がん物質の発生、腸内腐敗など
菌を増やす栄養…肉などの高たんぱく物質や脂肪

日和見菌



代表的な菌
バクテロイデス菌、連鎖球菌、大腸菌

主な作用…善玉菌や悪玉菌、どちらの間にもなりうる

より良い計画とするため アンケート調査に ご協力をお願いします

市では、平成30～32年度を計画期間とする「第7期匠瑤市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」の策定を進めています。本計画は、福祉・介護サービスを総合的かつ一体的に提供するため、また、高齢化社会を共に支え合う地域づくりのための指針として、3年に1回策定するものです。

◆65歳以上の人を対象に調査を実施

策定の基礎資料とするため、市内の65歳以上の2,000人（無作為に抽出）を対象に、健康状態や生活状況に関するアンケート調査「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」を実施しています。

市の高齢者施策の今後の方向性を決める大切な調査ですので、ご協力をお願いします。

問高齢者支援課介護保険班 ☎73-0033

健康運動教室（はつらつ教室） ※申し込み不要
場所/日 ①八日市場公民館/9日（木）②のさかアリーナ/28日（火） 時間 13時30分～15時（受け付けは13時10分から） 対象 市内在住の65歳以上の人
持物 汗ふきタオル・飲料水・室内用運動靴（②のみ）
問高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談
日 23日（木） 時間 9時～11時 場所 保健センター
内容 血圧測定、栄養・歯科相談 持物 健康手帳
問健康管理課 ☎73-1200

早期発見、早期治療に

がん検診に登録を

がん検診は、健康保険の種類に関係なく、該当する人が受診できます。受診には事前の登録が必要ですので、下表の検診対象や内容を確認の上、申し込んでください。
がんの「早期発見」「早期治療」のためにがん検診に登録しましょう。

◆登録できる人（随時登録可）

- ①新規に登録を希望する人
- ②過去3年間、市の検診を未受診の人
- ◆登録の方法
次のいずれかの方法で申し



▲こちらのQRコードからアクセスして、申し込みができます。

- ③市ホームページ「がん検診申し込みフォーム」
- ①健康管理課へ電話 込んでください。
- ②保健センター（健康管理課）窓口
- ③市ホームページ「がん検診申し込みフォーム」
- ※乳がん個別検診（市民病院）は予約制です。登録を希望する人は3月15日（水）までに申し込んでください。

◆検診対象など

検診名	対象	内容	検診方法
子宮がん	20歳以上の女性	子宮頸（けい）部細胞診	集団・個別
乳がん	30歳以上の女性	超音波検査またはマンモグラフィ検査	集団・個別
胃がん	40歳以上	胃部レントゲン検査	集団
大腸がん	40歳以上	便潜血検査	集団
前立腺がん	50歳以上の男性	血液検査（前立腺特異抗原検査）	集団
胸部	40歳以上	胸部レントゲン検査	集団

※子宮がん集団検診では、子宮体部の検診は実施しません。
※対象年齢は、平成30年3月31日時点です。

給食センターからこんにちは No.44

塩肉じゃが



材料（4人分）

豚バラ肉40g タマネギ1/2個 ニンジン1/3本 ジャガイモ2個 厚揚げ60g 白滝40g スライス干しシイタケ適量 A（酒大さじ1 砂糖小さじ2 みりん小さじ1 塩、しょうゆ各小さじ1/2 かつおだし少々 黒こしょう適量） サラダ油適量

子どもたちに大人気の肉じゃが。今回は、さっぱりおいしく食べられる「塩肉じゃが」を紹介します。塩とこしょうの味付けで、野菜の甘みも一緒に楽しめます。

作り方

- ①豚肉は2～3cm、タマネギはくし切り、ニンジンは乱切り、ジャガイモと厚揚げは一口大に切る。
- ②スライス干しシイタケは水で戻し、白滝は切っておく。
- ③サラダ油で豚肉、タマネギ、ニンジン、干しシイタケ、ジャガイモ、白滝の順に炒める。
- ④③に干しシイタケの戻し汁を加え、

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

野菜に火が通ったら厚揚げとAを入れ、水分が無くなるまで煮込む。

栄養価（1人分）

エネルギー187kcal たんぱく質7.1g 脂質13.0g カルシウム17mg 食塩相当量0.5g

給食献立（平成28年12月19日（月）中学校）



塩肉じゃがごはん
魚のから揚げ 高野豆腐
とわかめのみそ汁 牛乳

問学校給食センター ☎70-2210