

『SELF CAREの新時代』に向けて ～ 自分の健康は自分で守ることができます ～



NPO法人健康秋田創造プロジェクト
ニュースレター vol.7

発行元：NPO法人健康秋田創造プロジェクト

〒010-0975秋田県秋田市八橋本町四丁目10番11号
電話・ファックス番号：018-807-0049
E-mail：kenkoakita@cna.ne.jp

『ホームセラピスト養成研修』開催！

平成30年6月1日発行

29年度開催の当NPO法人主催の『覚えなきゃソンする！健康セミナー』の受講者を対象に、さらなる実践編として、健康に関する知識をいっそう深め、つらい症状を緩和するための実践スキルを学ぶ「ホームセラピスト養成研修」を開催しました。

2月から計6回に渡り開催し、受講者は毎回、実技の練習や知識の習得に励みました。受講者は、今回の研修で得た知識や技術を活かし、

「ホームセラピスト」として家族の健康管理を行うとともに、NPOの運営などにも積極的に取り組んでいきます。



「体が喜ぶ秋田の逸品」紹介

にかほ市にある仁賀保高原 土田牧場。

ここでは、カルシウムなど牛乳が本来持つ豊富な栄養成分が体に吸収されやすいよう、低温で加熱殺菌処理された良質のジャージー牛乳やヨーグルトを製造・販売しています。

土田牧場では、長年研究を重ねた独自技術により、乳酸球菌「カワイ株」の薬理作用を持ったヨーグルトを開発しました。

乳酸球菌「カワイ株」とは、30年以上ガンの研究を行ってきた河合博士が発見した、特に免疫機能の向上に大きな効果を発揮する乳酸菌といわれています。

河合博士は、さらにその「カワイ株」を熱水処理し、死菌化することで人体に吸収されやすくかつ利便性の高い「物質乳酸菌食品」とすることに成功しました。

土田牧場では、この「カワイ株」を飲みやすく、また、人体すみずみまで吸収されやすくなるように、6年もの試行錯誤の結果、世界で初めて、ヨーグルトとして製造するための製法特許を取得しました。県内食品事業者が、食品としては類のない薬理作用が付いた特許を取得したことは特筆すべきことです。

食品としての優れた機能性を持つ乳酸球菌「カワイ株」と、秋田の雄大な自然に生まれ製造方法にもこだわり抜いた土田牧場のジャージーヨーグルトとのコラボレート、ぜひ一度みなさんもお試しく下さい。

【土田牧場】

にかほ市馬場字冬師山4-6

TEL 0184-36-2348



腸内フローラ

昨今、「腸」が大きな注目を集めています。

少し前まで、腸は単なる消化器官とわれていましたが、実は、腸は神経系が発達しており、脳からの指令なしでも動く唯一の臓器とされ、「第二の脳」ともいわれます。また、「脳腸相関」と呼ばれるように、脳と腸とは密接に関係し、相互に影響し合うともいわれています。

さらに腸には、人体最大の免疫系が存在し、免疫細胞の実に6割程度が腸に集中しているとされ、特に小腸に免疫細胞は集中して存在し免疫システムの主役といわれますが、最近の研究では、「腸内フローラ」のバランスが免疫系を活性化するため、小腸と大腸の2段階で免疫機能の正常化が図られている、とも考えられています。

つまり、様々な研究の結果、今では、腸は単なる消化器官を超えて、寿命や健康状態までコントロールする、人体にとって大切な臓器である、という認識が定着しつつあるのです。

健常者と糖尿病患者では腸内フローラを構成する腸内細菌の割合が異なる、アレルギー疾患と腸内フローラには相関関係がある、免疫力の向上を担う細胞と関わりが深い腸内細菌の存在、など、腸や腸内フローラについての研究成果が次々と明らかになっています。

「腸内フローラ」とは、「腸内細菌叢（腸内細菌のくさむら）」ともいわれ、腸内の1000兆個近い微生物の分布を示します。

腸内細菌は大きく分けて、乳酸菌、酪酸産生菌、ビフィズス菌などの「善玉菌」、黄色ブドウ球菌、ウェルシュ菌などの「悪玉菌」、どちらにもなり得る「日和見菌」の3つに分類され、加齢とともに、善玉菌は減少し、逆に、悪玉菌の比率は高くなっていくといわれています。

健康長寿のための重要なポイントは、善玉菌の中でも特に、「長寿菌」ともいわれる「酪酸産生菌」「ビフィズス菌」で、免疫向上や消化促進等に大きな役割を果たすとされています。

平均寿命の短い地方では、住民の腸内環境の老化が大きく進んでおり、一方、長寿の地方では、高齢者の「長寿菌」の比率が著しく高い、との研究結果もあるほどです。

秋田県民の健康寿命延伸のヒントは、「長寿菌の日常的な摂取」と、その餌となる「食物繊維」の日常的な摂取にあるのかもしれない。

（速報）今年も開催！『覚えなきゃソンする！健康セミナー』

開催スケジュール詳細や具体的内容、申込方法等については、ホームページや別途配布する研修パンフレットをご確認ください。

開催スケジュール(予定)

- 開催日程: 第1回:平成30年 9月
第2回: " 10月
第3回: " 11月
- 開催場所:秋田県教育会館
- 対象者:誰でも参加できます ※要申込
- 募集人数:各回先着20名程度

