

『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.10

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

令和元年12月20日発行

『覚えなきゃソンする！健康セミナー』を開催しました！

NPO法人健康秋田創造プロジェクト主催による恒例の健康セミナーを開催しました。セミナーには各回それぞれ約20名が参加し、基礎的な体のしくみを知るとともに、自分でやる筋膜のストレッチなどについても、実習しながら楽しく学びました。

【 体組成の測定 】

セミナーでは、参加者各自の体組成を測定し、自らの左右それぞれの手足の筋肉バランスや重心などを測定・把握することで、筋肉が多い部分や少ない部分、それによる痛みやコリの生じやすい部分、健康を保つために重点的に鍛えるべき部位、などを数値として確認しました。



【 人体に関する知識習得 】

健康の維持・向上のために必要不可欠な「人体に関する正しい知識」を座学形式で行い、筋膜の働きや体のしくみなどをわかりやすくイメージできるよう、身近な素材も使いイメージしやすいように研修を進めました。

【 ストレッチなどの実習 】

今回は新たに、自分でできる効果的なストレッチの方法などについても実習しました。また、このセミナーの一番の特徴である「マッサージ実技」の実習を行い、肩から腰にかけての効果的なマッサージの方法を学びました。



「体が喜ぶ秋田の逸品」紹介

みなさんは「菊芋」をご存じでしょうか。最近は県内の農産物直売所などでも多く見かけるようになってきました。

菊芋はキク科ひまわり属の多年草で、黄色の花としょうがのような根を持つのが特徴で「太陽と大地の恵みの食材」とも言われます。

土地の栄養素を1年で全部吸収してしまうほど生命力の強い植物で、通称「イヌリン」と呼ばれる水溶性食物繊維を最も多く含んでいるといわれます。その食物繊維は難消化性のため、体内には吸収されず、その多くは体外へ排出されますが、その際に体内の余分な糖分や炭水化物、脂質なども吸着させ、一緒に体外へ排泄するため、食事による過剰な栄養の体内への吸収を防ぎ、食後の血糖値の上昇、中性脂肪の蓄積、コレステロールの上昇、塩分の体内吸収などを抑えるといわれています。

その食物繊維のもうひとつの大きな働きが、腸内環境の正常化機能です。

当NPOニュースレターvol.7で紹介したとおり、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し、人体にとって大切な臓器であるという認識が常識となりつつあります。

「腸内フローラ」は、「腸内細菌叢」ともいわれ、腸内の1000兆個近い微生物の分布を示すもので、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」などで、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。

「いかに善玉菌を多く腸内に増やすか」が大きなポイントとなりますが、実は最近、秋田県総合食品研究センターで、菊芋に含まれる「イヌリン」が主に「フラクトオリゴ糖」であるという研究成果を発表しています。

フラクトオリゴ糖は善玉菌のバランスの良い栄養源となるもので、フラクトオリゴ糖を摂取することにより善玉菌は爆発的に増加するといわれています。

フラクトオリゴ糖を14日摂取することにより善玉菌の比率が優勢な腸になるという研究結果や腸内の有用菌が増すことにより腸内のpHが下がり悪玉菌と有害物質の生成が抑制される、フラクトオリゴ糖の摂取により便量が増加する、などの研究結果が報告されています。

(いずれも日本オリゴ株式会社の研究結果より)

なお、フラクトオリゴ糖は「おなかの調子を整える」として、消費者庁から特定保健用食品(トクホ)の関与成分としても認められています。

皆様もぜひヨーグルトなどとともに菊芋も食事に取り入れ、腸内環境の改善と全身の健康向上にお役立てください。



赤菊芋(有限会社栄物産)

【株式会社まるさ企画】

〒018-4203 秋田県北秋田市木戸石字東畑36番地1号

TEL/FAX: 0186-67-6721

【有限会社栄物産】

〒018-4203 秋田県北秋田市木戸石字才ノ神岱247

TEL: 0186-78-4963 FAX: 0186-78-5630



赤菊芋乳酸菌ペースト・ゼリー
(株式会社まるさ企画)