



骨密度測定には、多くの参加者が順番を待って実施

# 多くの方にサービスの利用を呼びかけ ライフスタイル博 2019 へ出展

当協会では、多くの方に基本理念や協会のサービスをご利用いただくために、様々なPR活動を展開しています。

近年は、テレビやラジオCMの放映・放送、YouTube動画の配信、ホームページやFacebook・本紙による情報発信、機関紙等への広告掲載、各種イベントへの出展などに積極的に取り組んでいます。

この度、PR活動の一環として、7月13日(土)～14日(日)に、広島グリーンアリーナで開催された「ひろしまライフスタイル博2019」に出展しましたので詳細をご報告します。

今回は、協会事業の中から3つのテーマを実施しました。二つ目は、自身の健康を考えてい

ただきつかけに「骨密度測定」を実施し、測定結果と併せて人間ドックや健康診断のサービスを紹介します。

二つ目に、省エネへの関心を高めてもらうため「うちエ」診断を実施し、診断結果を基にした参加者それぞれのライフスタイルに合わせた省エネ対策を伝えました。

三つ目として、当協会が健康づくりに係るサービスとして運営する女性向けサーキットエクササイズスタジオの紹介やフィットネスマシンの体験、ストレッチボール「Lovely Baller Mini」によるストレッチ体験を実施しました。

体験された方からは、「骨がもろくなっているのではないかと気になっていたので、調べられる手段も機会もなかった。今回初めて測定し、今後注意すべきこともアドバイスいただいたので、安心できました。」いきなりフィットネススタジオに行くのは敷居が高く、ちゅうちよしていた。実際にフィットネスマシンの体験ができたので、イメージが湧いて良かった。ぜひ、無料体験に行ってみよう。といった声が聞かれるなど、大変好評でした。



ボールストレッチの体験

当協会では、これからも多くの方に知ってご利用いただけるよう、より一層のサービス向上に取り組み、県民の健康づくりと住みよい環境づくりに貢献してまいります。  
(経営企画課)

話題の健康づくり  
アラカルト  
⑲ 補菌 × 育菌

腸内フローラを整える食事のポイントには、菌そのものを含む補菌食材と菌のエサになる



育菌食材と一緒に取ることも大切です。

補菌食材(プロバイオティクス)には、ヨーグルト・納豆・みそ・キムチ・ぬか漬けなどの発酵食品がありま

## 『腸活』で体の中から健康に

### 菌を含む食材と菌のエサを一緒に摂取

す。胃酸や加熱による影響が大きいため、空腹時の摂取や、加熱のし過ぎに注意が必要です。また、有用な菌を腸内に定着させるためには毎日取り続けるこ

バナナは青みがかったものを選ぶ、間食はあんこを使った和菓子を選ぶなどもおすすです。また、偏食せず和食の中心の食事を心がけ、1日350g(5皿以上)の野菜を取りましょう。外食では定食や品数の多いお弁当を選

#### 《生活のポイント》

- 1日3食規則正しい食生活(腸の健康は60%食べ物で決まります)
- 抗生物質や食品添加物のとりすぎに注意
- 規則正しい生活リズムと適度な運動の実施
- 節酒・禁煙・ストレスの解消
- 睡眠不足の解消

## より良い腸内環境へ

### マイキンソープロ MykinsoProを新たに導入

ヒトの腸管内には数100兆個、重さにして1～2kg、菌種にして1000種類を超える菌が細菌叢(さいきんそう)を形成して私たちと共存しています。細菌叢=腸内フローラ(お花畑)という呼び名もすっかり定着してきました。



⑳ 腸内フローラ検査

台に入りヒトゲノム研究の進展により、新たなDNA解析手法である次世代シーケンサーという技術が開発され、腸内フローラを網羅的に解析できるようになりました。当健康クリニックでは、この技術を使った腸内フローラ検査(MykinsoPro マイキンソープロ)を人間ドックのオプション検査として、2019年4月から導入しています。

価格は2万円(税別)と少し高額になりますが、現在の腸内環境を詳しく知ることができます。検査は便で行います。採便した検査キットを郵送していただき、6週間ほどで結果をお知らせします。併せて、マイキンソー公認カウンセラーによる腸内フローラ健康指導(結果の説明と生活習慣改善のアドバイス)も行っています。

同じ人でも生活習慣や年齢によって腸内細菌のバランスは変化します。まずは、自分自身の腸内フローラバランスを把握し、より効果的な生活改善で、良い腸内環境を保ち病気の予防や健康長寿につなげましょう。腸内フローラ検査を一度お試しください。

(健康科学センター健康増進課)

腸内フローラの乱れは大腸炎や大腸がんなど腸管関連疾患だけでなく、糖尿病や肥満などの生活習慣病、アレルギーや神経疾患、感染症、自己免疫疾患とも関連していることがわかってきました。

以前のフローラの検査方法は、菌自体の培養法でしたが、腸内細菌は難培養性の菌が多数存在するため腸内フローラの把握は困難でした。2000年

#### MykinsoPro 検査結果の内容

1. 腸内フローラ判定(多様性、短鎖脂肪酸、腸管免疫、口腔常在菌から腸内環境を総合的に評価)
2. 腸内細菌叢の組成(門レベル)
3. あなたの腸内フローラ(詳細)
4. ダイエット・美容に関する検査項目(6項目)
5. 生活習慣評価・問診票まとめ
6. 改善ポイントTOP5
7. あなたの菌叢と特に関わりのあるお悩み / 課題点と改善ポイント
8. Mykinso 管理栄養士からのコメント