

江戸時代の港湾施設が今も残る鞆の浦。雁木、 波止、常夜燈は御影石を利用して作られている。

の山で信仰の対象、

アィションを良くする

腸活」に注目が集まっ

す。

ることで身体のコン

岩奇石が点在)があげ

化・塩の文化」 について、続き「瀬戸内の石の文 用の変遷を時代ごとに 歴史について、石材利 冊子にとりまとめまし 食文化、 理しており、旧石器 石の文化では、石の (平成29年9月)。 伝統行事に

環

ています。 松市)などが紹介され 広島県倉橋島産出の

泉砂岩 御影石 庵治石 (あじいし) (高 (泉南市など)、 (神戸市)、和

船着けができる石階 期の港湾施設、雁木 段)、宮島·弥山(廿 常夜灯(福山市、江戸 日市市、標高535㍍ 鞆の浦の雁木(がんき) 岩、良質の石材)

なり、

腸の調子を整え

乳酸菌と食物繊維とオリゴ糖が

重

要

まざまな病気に関与し

ていることが明らかに

疾患、精神疾患などさ

沽習慣病やアレルギー

腸内環境が生

が優勢な 切です。そのために重 ラ」に整えることが大 要なのが乳酸菌と食物 健康維持には善玉菌 「腸内フロー

製塩法の歴史(海水直

国生産量の9割を占め

内海で19世紀初めに全

塩の文化では、

ています。

なり、善玉菌が活発に える効果があります。 なる手助けや便通を整 食物繊維は海藻やキ

は菌のエサや住み家に 食物繊維・オリゴ糖



物です。お風呂に 寝る前の食べ過ぎ かっき

腸の運動を促すホルモ に夜から朝の生活リズ ンが分泌されるため、 ムを整えましょう。 胃は空になることで

変わります。バランスが変わると腸内環境も 食べて、 の良い食事を美味しく 始めてみませんか。 (健康増進課 松本玲子) 日から「腸活」、 規則正しい生

をスイッチオン。快便たら朝食を取り、胃腸

生活を心がけましょ

やすくしましょう。 睡眠は十分に。

「瀬戸内における水環境を基調とする海文化」の取り組みについて ⑥ 石と塩から暮らしをひも解く

史跡などを紹介 産地や技術、

な軟質石材凝灰岩の使 墳時代には加工が容易 島)、サヌカイト た黒曜石(大分県姫 (刃物) として利用され 県五色台など)、古

質の花崗岩の利用など 一方、主な石の産地に 飛鳥時代からの硬 る」ということです。 あり、国会議事堂や議 石の宝殿 (高砂市) とから、この名前があ 員会館に使用されたこ については、「花崗岩で な石の史跡では

(シリーズ終わり)

県では、浄土寺山の切などが記載され、広島 呂 (周防大島)、熊野(土庄町)、久賀の石風大坂城残石記念公園 り出し岩(尾道市、花 磨崖仏 (豊後高田市)

特徴を記載しています。

産地と名称、その

に触れています。

話題の 健康づくり 力 ト ル

腸内フローラ

オリゴ糖です。

乳酸菌飲料、味噌や納 に多く含まれていま 豆、ぬか漬、キムチ、 表格で、ヨーグルトや ーズなどの発酵食品 乳酸菌は善玉菌の代

どに多く含まれていま ゴ糖は大豆やごぼう、 の穀物や果物に、オリ ねぎ、アスパラガスな オリゴ糖入りの保健

ノコ、野菜、大麦など

す原因になります。油つ 多い食事は悪玉菌を増 もおすすめです。 グルトにバナナやキウ 機能食品の利用やヨー イを入れて食べるなど 逆に、脂質や糖質の

です。腸の健康のため以外の生活習慣も大切下を防ぐためには食事でして、腸の機能低 えましょう。 ファーストフー こい料理や洋 -ドは控 菓

て体を温めて腸を動き

子、

瀬戸内における 水環境を基調とする海文化 『瀬戸内の石の文化・塩の文化』は、 公益社団法人瀬戸内海環境保全協 会のHPからダウンロードすることが出

来ます。

http://www.seto.or.jp/promotion/

膜)に触れ、主な塩の や塩に係る名所・史跡、 (広島県:竹原塩)

29年9月発行)。その内容を紹介いたします。

『瀬戸内の石の文化・塩の文化』です(平成

海文化に取り組み、

最後に冊子にまとめたの

→流下式→イオン交換 煮法→藻塩法→入浜式

示館 います。 史民俗資料館 製塩遺跡)、 り古代製塩遺跡復元展 資料館などを紹介して 広島県には、かまが (呉市、 竹原市 古代土器 (竹原市、

らも環境保全にご協力 をお願いいたします。 文化を通じて、これか 瀬戸内海のさまざまな 今回で最終回ですが、 初期~)があります。 (公益財団法人 瀬戸内海環境 人浜式製塩、江戸時代 本シリーズの掲載は

議員石(ぎいんせき).

Hello

16 腸内環境検査

人間ドック時に検査可能

尿中の腐敗物質を測定

最近『腸内フローラ』ということば をよく耳にします。『腸内フローラ』と は、腸内細菌によってつくられる腸内 環境のことで、人それぞれ違うと言わ れており、年齢や食事、生活習慣など に左右されます。

『腸内フローラ』を構成する細菌は 善玉菌、日和見菌、悪玉菌があり、 その働きは図のとおりです。

腸内環境の検査は便の中にいる菌 を直接調べる方法がありますが、便を 取ってその中の特定の菌種を複数調べ るのは時間もかかり、コストも高額と なります。そこでもっと簡単に腸内環 境を知るため、尿でわかる『腸内環境

《善玉菌》

ビフィズス菌

・使秘の改善を助ける

•花粉症やアトピー性皮膚

炎などの症状を緩和する

・血糖値の上昇がおだやかになる

・免疫力を高める

《日和見菌》

プレボテラ菌

検査』が開発されました。尿中には悪 玉菌が産生する腐敗物質のインドキシ ル硫酸が排せつされます。このインド キシル硫酸の量を測定し、腸内環境の 良し悪しを推定します。当協会では、 人間ドック時の尿で同時に腸内環境の 状態を調べることができます。

結果は、腐敗物質の量が全国平均 より多いか少ないかで4つのランクに 分けて報告されます。たとえ結果が悪 くても、腸内環境は食習慣・生活習慣 により変えることができます。

皆さんもご自身の腸内環境を調べて みませんか。

(健康クリニック 臨床検査課)

《日和見菌》

バクテロイデス菌 ・太りにくくなる

・使秘の改善を助ける

《悪玉菌》

クロストリジウム菌 ・便秘や下痢にさせる

臭いおならになる ・免疫力を低下させる