

有益成分ポストバイオティクス 腸から始まる健康習慣

①善玉菌を増やす

善玉菌 (乳酸菌、ビフィズス菌)



+

②善玉菌が働くためのエサとなる

食物繊維 オリゴ糖

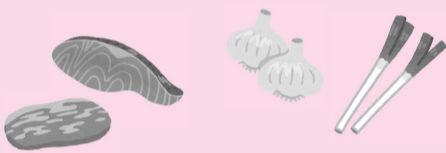


↓

ポストバイオティクス

腸内細菌 (善玉菌など) の働きを活性化させる

ビタミン B1 アリシン



このポストバイオテ

クスは、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が食物繊維を分解する過程で作り出した代謝産物で、生きた菌でなくても健康効果が期待できると今注目されています。善玉菌があればよしということではなく、善玉菌のエサとなる食物繊維とそれを分解する善玉菌の相互作用が重要で、腸内細菌のバトンリレーが不可欠です。

更に働きを活性化させるために、ビタミン B1 (豚肉や鮭) と合わせて吸収率をアップさ

せるアリシン (ニンニクやネギ) をとることも重要です。善玉菌は体に定着しないため、毎日の食事で継続的にとり入れて腸から健康習慣をつくりましょう。

(健康支援課 大坪 沙織)

話題の健康づくり

アラカルト

66 腸活

検診車を最新設備にリニューアル ユニバーサルデザインを意識した受診環境へ

最新の胃・胸部デジタル X 線装置を搭載した検診車が、2026 年 1 月 21 日、当協会に納車されました。

本検診車は、2013 年 2 月に公益財団法人 JKA (※) の補助事業により整備された車両で、今年度、JKA の「2025 年度補助事業 (公益事業振興補助事業)」による補助を受けて、車内の胃・胸部デジタル X 線装置などを更新するとともに、車体全体を再整備しました。



リニューアルした検診車

更新前に搭載されていた X 線装置では、「イメージインテンシファイア (I.I.)」を用いて透視画像を作成していましたが、更新後は「フラットパネルディテクター (FPD)」を採用しました。FPD は、従来の I.I. と比べて鮮明で歪みの少ない画像が得られるほか、撮影に必要な X 線量を低減できるため、受診者の被ばく負担を軽減します。

また、今回の補助事業により、検査支援システム「e-検査ナビ」を



健康クリニック だより 17

導入しました。

このシステムは、胃部 X 線検査中の診療放射線技師からの指示を、多言語対応の文字、合成音声、イラストなどでサポートするもので、外国人の方

や聴力に障害のある方にも、より受診しやすい環境を整えました。併せて、検診車内の更衣室を個室化し、すべての方が安心して更衣できる環境を整備しました。

当協会は、本検診車を十分に活用し、胃がん・肺がんなどの早期発見・早期治療に貢献することで、県民の皆さまの健康維持・増進および健康寿命の延伸の実現に寄与してまいります。



モニターなどで指示できる (多言語対応)

※JKA は、競輪・オートレースの売上金の一部で、社会的課題の解決に取り組む活動を支援している公益財団法人です。

(健康科学センター 石本 雅清)

最近、いつも疲れを感じる人が増えています。その原因の一つに、糖質は足りてもエネルギーに変えるためのビタミン B 群が不足する、新型栄養失調があるかもしれません。

かつて江戸中期から流行した「江戸わづらい」(脚気)は、明治期には国民病とも言えるほど広まりました。細菌説と栄養説の原因論争が続く中、人々は経験的に白米が原因と考え、大麦や糠(ヌカ)、小豆、蕎麦で治していました。そして大正期によく「白米によるビタミン B 不足」と結論が出されました。

お米は、胚乳にデンプン、胚芽や糠には糖代謝に必要なビタミン B 群などの栄養素が含まれています。白米中心で副菜が少ないと、糖代謝が滞り疲労物質が溜まりやすくなります。味覚受容体は複数の栄養素を感知して食欲を調整するため、栄養不足は過食につながります。さ



江戸わづらいと新型栄養失調 代謝にはビタミン B 群



らに当時、精製食品(小麦粉、砂糖、酒)が普及したこともその傾向に拍車をかけました。

現代は、高度に精製された炭水化物や糖分を含む食品が多く、ビタミン B 群が不足しやすい環境にあります。また近年、腸内細菌がビタミン B 群を合成し、大腸の壁から取り込まれる仕組みが確認され、腸内環境の大切さが再認識されています。

白米が主食として定着したのは戦後のことで、古来より稲、粟、小豆、麦、大豆などの五穀が主食でした。これらには、発芽や成長に必要な栄養素がバランスよく蓄えられており、ビタミン・タンパク質・ミネラル・食物繊維が豊富です。こうした未精製の穀物に加え、納豆、麦味噌、糠漬けなどの発酵食品が現代人の助けになります。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)