

# 環境と健康

## 脱温暖化推進員フォーラム2026

### 冬に実践できる取り組みを学ぶ 最新家電情報やバイオマスなど

2月6日にエールエールA館(広島市)において、「脱温暖化推進員フォーラム2026」を開催し、地球温暖化対策地域協議会など、県内各地で温暖化防止活動に取り組む24団体72人が参加しました。

今年度は、「脱温暖化」で協議会・推進員の活動を盛り上げていくとともに、広島県が実施する「冬の光熱費節約チャレンジ」キャンペーンをテーマとして、冬に

すぐに実践できる取り組みの情報提供を行い、実践に繋げました。

午前中は、エディオン 鳥屋家電藤中大地さんに「冬の最新家電」について、永本建設株式会社代表取締役永本清三さんに、「バイオマスは地域活性エネルギー」と題して、情報提供いただきました。

午後からは3つの分科会に分かれて実施しました。

**分科会①「冬の温活セルフケア」**  
日本セルフお灸協会 代表で鍼灸師の松本武司さんにお灸や指圧で身体を温めることで、暖房器具の設定温度を低く抑え、省エネに繋がることを学びました。省エネだけでなく、自分の健康に責任を持ち、ケアできることに共感しました。

**分科会②「冬の最新家電情報」**  
エディオン鳥屋家電藤中大地さん、武政良治さんに暖房器具と加湿器を中心に最新家電をご紹介いただき、実際に試しました。午前の講義に加え実物を見ることで、暖房器具への理解が深まりました。

**分科会③「ペーパー鉛筆ワークショップ」**  
広島市地球温暖化対策地域協議会シヨガニヒデシヨさんに、チラシや新聞を使った「ペーパー鉛筆」の作り方を学



習しました。ペーパー鉛筆には、植物の種を予め入れて巻くことで、芯を全て使った後、そのまま土に植えて植物を育てるといふ、ごみが出ない工夫がされています。また、手ごっか

びました。海田町の小学校で提供された給食

り紙を巻くことで、身体も温まりました。

参加した皆さまが、学習した内容を地球温暖化防止活動に活かすことを期待します。

## 食品ロス対策レシピを開発 料理教室や学校給食へ

脱温暖化センターひろしまでは、今年度広島県温暖化対策活動促進補助金を活用し、食品ロス削減に向けた新たな取り組みを始めました。

昨年7月から9月にかけて、広島県心調理製菓専門学校と連携し、学校給食で提供できる食品ロス対策レシピひろしま食べきりごはんを開発しました。食材をむだなく使い、子どもたちの食べる意欲を引き出すことを目指し



た献立で、県産食材の魅力も感じられる4品「野菜たくさんトライカレ」「レモン香るだもんライス」「音戸ちりめんと野菜のかき揚げでがんす」「チー坊@せりー」が完成しました。

また、10月と12月には海田町教育委員会、海田町公衆衛生推進協議会の協力のもと、大人向け、子ども向けの料理教室を開催しました。レシピを作成した専門家を講師とし、参



「ひろしま食べきりごはん」のレシピはこちら

## 心地よい音

知事を退任して気になるのは音である。現職時代は、ひっきりなしに職員が打合せに入り、お客様もいらっしゃるし、部屋に独りでいても資料を読んだり何かを書いたり、常に何かに集中していたように思う。そのような常時集中状態から解放されて、ゆとり思考を巡らせたりこの原稿のようなもの

近、このASMRの最高傑作が広島にあることを知った。「ひつこきもっさ」。長崎屋が販売している、牡蠣殻で型をとったレモンコーティングのアイのお菓子だ。「びびびびびび」という独特の音がASMRとして紹介された途端、売切れ状態だそう。実際、これまで経験したことのないような心地よい音。もちろん、美味しい。世の中にはいろんな幸せがある、とこのことをかみしめるこの頃である。

(前広島県知事 湯崎英彦)

## せんか琴線歌

知事を退任して気になるのは音である。現職時代は、ひっきりなしに職員が打合せに入り、お客様もいらっしゃるし、部屋に独りでいても資料を読んだり何かを書いたり、常に何かに集中していたように思う。そのような常時集中状態から解放されて、ゆとり思考を巡らせたりこの原稿のようなもの

雪の中の別荘などになると、雪があらゆる音を吸収して、無音になる。それがまた気持ちよい。新ストーブを焚いていると、時折パチンとはじける音がし、心の中のメーターの針がぴんと反応する。こういう音をASMRというとのこと。日本語にすると自律感覚絶頂反応。要するに「脳がとるける」といっている。そして最

近、このASMRの最高傑作が広島にあることを知った。「ひつこきもっさ」。長崎屋が販売している、牡蠣殻で型をとったレモンコーティングのアイのお菓子だ。「びびびびびび」という独特の音がASMRとして紹介された途端、売切れ状態だそう。実際、これまで経験したことのないような心地よい音。もちろん、美味しい。世の中にはいろんな幸せがある、とこのことをかみしめるこの頃である。

(前広島県知事 湯崎英彦)



## 一般財団法人 ~みんなの生命をまもりつづけたい~ 広島県環境保健協会

〒730-8631 広島市中区広瀬北町9番1号(広島県公衆衛生会館)  
TEL:082(293)1511 [大代表] FAX:082(293)1520

基本理念 みんなの生命(いのち)をまもりつづけたい。  
私たちは、健康づくりと住みよい環境づくりに取り組み、持続可能な社会の発展に貢献します。



令和7年度環境と健康のコミュニティ活動助成事業

各地で特色ある活動を実施  
12市町公衛協 15事業に助成



地元高校生と花の植え付けを行う廿日市市公衛協推進委員(上)、交流会で体操を行う参加者(三次市作木地区)(下)

【環境づくり】 三原市では、長年、市内の小学校を対象とした水辺・海辺教室を実施しており、その活動の際に使用するオリジナルテキストの作成事業を実施しました。初年度となる今年度は、水辺教室を実施する傍ら、テキストに掲載する生き物の写真を撮影し、データ整理・分析を行いました。来

【健康づくり】 三次市作木地区では、作木町内3カ所で行っている「元気サロン」の参加者の交流と研修を兼ねた交流会を企画・実施しました。各団体はそれぞれで活動しており、他団体と一緒に活動することがないことから、共同の活動を実施することで、参加者だけでなくサロンの活性化に

当協会では、環境と健康をテーマにしたコミュニティ活動を支援する環として、地域活動支援基金を活用した「環境と健康のコミュニティ活動助成事業」を実施しています。令和7年度は、令和7年12月末日までを活動期間として、12市町公衛協15事業に対して総額約120万円の助成を行いました。

年度の完成を目指して、テキスト作りは続きます。廿日市市では、市の玄関口となる広電廿日市駅前にある花壇の整備・美化活動を実施しました。地元の高校生や企業の従業員とともに花壇の整備、花の植え付け、管理を行い、美しい駅前の維持に努めています。この活動は、中国新聞の朝刊にも掲載され、公衛協のPRにもつながりました。

つながるきっかけになりました。

【防災・減災】

府中市第二木野山地区では、地域の自主防災会と連携し、有事の際の生活環境を守るための消毒や簡易トイレの設置を体験・習得する学習会を開催しました。外部講師を招いて具体例を学ぶ研修と実習を行い、学んだことが活かせる教材を購入。研修に参加したメンバーが、地域のイベントで購

入した教材のお披露目と使用方法の実演をし、地域全体での共有と、地域住民の防災意識を高めました。

月で助成数が少ない場合にも、2次募集を行うことがありますので、助成を希望する公衛協(市町支部地区学区単位)は、3月上旬以降に地域活動支援センターへお問い合わせください。(地域活動支援センター)

入した教材のお披露目と使用方法の実演をし、地域全体での共有と、地域住民の防災意識を高めました。



消毒機材の使用方を説明する推進委員(上) 熱心に聴講する参加者(下)

● 令和7年度 助成事業一覧 ●

公衛協名	事業名
東広島市豊栄支部	エヒメアヤメの里よしわら
庄原市東城地区八幡支部	ぼんぼこ花祭り
廿日市市	広電廿日市駅前花壇美化活動
廿日市市大野	廿日市市大野地域の不法投棄点検活動
三原市	水域調査事業 三原市オリジナルのテキストをつくらう
尾道市市地区	蛍の住みやすい環境づくり
廿日市市大野	大野公衛協フレイル予防活動
三次市作木地区	元気・ふれあいサロン活動団体交流、研修会
福山市本郷学区	城山登山道の整備 ～環境を整備し、誰でも登れる山に～
府中町	府中町災害時協力・共助井戸のマップ作成
海田町	災害時共助利用井戸プロジェクト
三次市酒屋地区	防災訓練で支えあいの力をつけよう
府中市第二木野山地区	災害発生時の対応を知ろう
竹原市東野自治会	地震対策学習会
三次市三良坂地区	災害避難シミュレーションキャンプ

各家庭や地域で備えを

公衛協の防災研修を出前開催



令和7年12月18日(木)、廿日市市民活動センターにおいて簡易トイレをテーマとした専門研修(出前開催)を開催し、当協会職員が講師を務めました。研修には、廿日市市公衆衛生推進協議会のほか、町内会関係者

を含む43人が参加しました。研修では、能登半島地震の際のトイレ事情を例に、簡易トイレの必要性に関する講義を行った後、簡易トイレおよび目隠しとなるテントの設置、凝固剤の使用体験を実施しました。参加者の中には、自宅で簡易トイレの備えをしている方もいましたが、実際に凝固剤を使用することがある人はおらず、凝固剤で

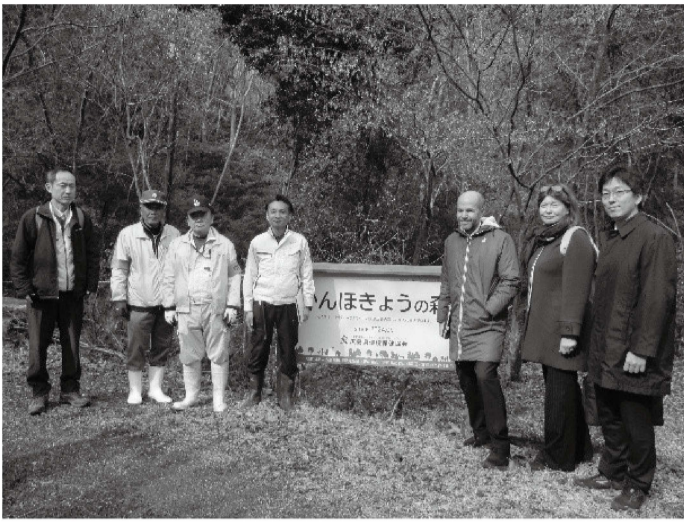
しっかりと水分を固めることができるということとを体感していただきました。また、ライトや清掃グッズ、防犯ブザーなど、地域で簡易トイレを設置する際に併せて用意しておくことよい周辺グッズの紹介を行い、参加者も納得しながら熱心に話を聞いていました。参加者からは、「話を聞くだけではなく、実際に体験することができて良かった」



簡易トイレを協力して組み立てる参加者(上) 周辺グッズの紹介を受ける参加者(下)

「今日学んだことを自分の地域でも伝えたい」などの声がありました。今回の研修は、災害時のトイレ対策を具体的にイメージする機会となり、各家庭および地域全体で備え、体験することの重要性を再認識する場となりました。当協会では、市町公

衛協の希望する日時、場所、テーマに応じた専門研修を開催していきます。我がまちの推進委員に学んでほしい、体験してほしいテーマがあります。お気軽に地域活動支援センターまでご相談ください。(地域活動支援センター)



OECD視察団(看板右側3人)の現地調査

# 地域と歩む「かんほきょうの森」 OECDの視察団からも評価

「かんほきょうの森」を身近に感じてもらえるよう、季節の自然現象や生き物を写真とともに紹介しています。「道の駅湖畔の里福富」の

今年、「かんほきょうの森」と地域の最新の連携事例についてご紹介いたします。現在、東広島市や地域の企業・団体と連携して森づくりを進めています。その輪が広がっています。



近くにある東広島市福富支所でも配布していますので、近くに寄られた際はぜひ手に取ってみてください。

また、竹仁地域センターに「かんほきょうの森」ブースを設置しました。活動紹介パネルの展示などに加え、約25年前に当協会が福富町の皆さんと制作した「ふくとみ環境マップ」を掲示し、以前からのつながりを認識していただいています。

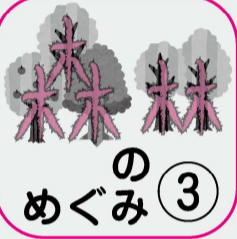
さらに、外部からの関心も高まっており、2月5日には、経済協力開発機構(OECD)の視察団が、森林を活かした地域づくりの事例として、「かんほきょうの森」の現地調査を行いました。

当社は、当協会の担当者や地域の方が立ち会い、森づくりの状況や地域とのつながりを紹介しました。「環境協や地域、行政がバランスよく森づくりを実施している」と、国際



竹仁地域センターの「かんほきょうの森」ブース

的な視点からも評価されていることを実感しました。これからも地域の皆さんに親しみを感じてもらいながら、「かんほきょうの森」づくりが進むよう、丁寧に取り組んでまいります。(経営企画課 八島聡美)



森林には、「水源かん養機能」という働きがあります。森林が豊かであった時代に「川の上流に良い森林があると、洪水が起こりにくく、雨が少ない季節でも水がかれにくい」

## 水を貯める森林

### 水源かん養機能の重要性

と、経験がもたらすものです。とは言うまでも、森林は水を増やしません。降った雨が土の中を通り、川に流れ出すまでの時間を遅らせるだけです。

物・微生物の働きによって小さな粒が団子状になり、「団粒構造」となり、水はけの良い

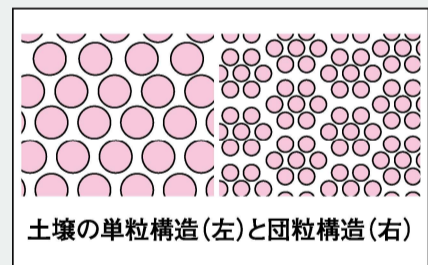
大粒の土と、水を貯める小粒の土の両方の性質を備えることができます。

雨水が地表を流れることなく、速やかに地中にしみ込むことができ、その特徴です。

まとめると、①森林は隙間の多い土壌を厚く保持する、②雨水が地中にしみ込みやすいという2つの特徴を備えています。水源かん養林としては、低木が密生して、落葉が厚く溜まった高木の自然林が望ましいといえます。



低木の多い自然林



土壌の単粒構造(左)と団粒構造(右)

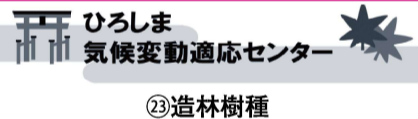
森林内の地表は落ち葉で覆われ、湿っているため目詰まりが起きにくく、雨粒が樹木の葉に当たって速度が弱

まりまです。そして、地中に深く入り、土壌中をゆっくり移動して、湧き水となりま

前号で述べたように、急斜面のヒノキ林では、落葉層が流亡することがあり、対策が必要で、スギ林の場合、緩斜面に植えられ、枝葉が絡まり合い、流失しにくく、問題となることは少ないとい

です。(森林植物研究者 埴田宏)

## 期待の樹種コウヨウザン 気候変動の緩和と適応に効果



②造林樹種

コウヨウザンは、台湾や中国南部原産の針葉樹で、日本には江戸時代に渡来したと伝えられており、木材はスギやヒノキと同様の用途で使うことができます。樹形はモミの木、球果(写真下①)はマツボックリに似ており、種子はムササビなどの食料になります。本州以南の寺社などに植栽例があり、庄原市には林があります。

コウヨウザンの特徴 A: スギやヒノキに比べて成長が早く、温室効果ガスであるCO<sub>2</sub>の吸収量が多いため、気候変動の緩和に貢献できます。また、日本より暖かい地域が原産のため、気温が上昇しても、成長には悪影響がないと考えられます。

特徴 B: 伐採後の切り株から芽が出て、そのまま成長するため、植替え作業が必要ありません。加えて、一般的な樹木は



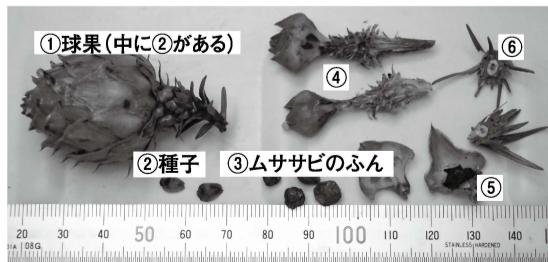
コウヨウザンの8年生樹

伐採後に切り株が枯れるため、新しく植えた苗木の根が十分張るまでの間、斜面の土砂を保持し、流出を防ぐ力が低下する時期が生じますが、コウヨウザンは切り株の根が生きたま新しい根が成長するため、土砂を保持する力が低下しにくくなります。そのため、気候変動により増加傾向である「短時間強雨」による土砂災害発生リスクの低減が期待できます。

特徴 C: スギ・ヒノキ花粉症の原因となる抗体は、コウヨウザンの花粉と反応しにくいとされており、スギ・ヒノキ花粉症の人でも症状が出るリスクは低いと考えられます。

広島県では、気候変動の緩和と適応、花粉症対策などさまざまな効果があるコウヨウザンを造林対象樹種に指定し、育林技術や材木利用マニュアルを作って導入の推進、普及啓発を行っています。

(ひろしま気候変動適応センター)



コウヨウザンの球果とムササビの食べかすなど

# HACCP講習会を開催 食の安全性向上のために

熱心に講義を聴く受講者



1月28日(水)〜30日(金)に当協会主催の「2025年度 HACCP講習会」を開催

この講習会の特徴はグループ演習で、メンバー間で意見を出しながらプランを構築していきます。実践型で、それぞれが自社に戻ってから、HACCPプランの見直し、再構築など役立つ内容になっています。最終日の最後にテストを受け、合格し、修了証を手にしたときの受講生の安堵の顔を見ることが、主催者としても嬉しい瞬間です。

来年度は7月末、10月末、1月末と3回の開催を予定しています。

34人が受講しました。講習会は3日間コースとなっており、HACCPの構築手順からプラン作成まで、講義とグループ演習で構成されています。受講生は、経営者をはじめ、製造部門、品質管理部門、営業部門などのベテランから若手と、さまざまな立場の方々が集まりました。本講習会は、昨年度から一般財団法人日本食品分析センターと共催し、今回で2回目となります。

中国エリアを中心に、関西、四国、九州、エリアの食品事業23社から34人が受講しました。講習会は3日間コースとなっており、HACCPの構築手順からプラン作成まで、講義とグループ演習で構成されています。受講生は、経営者をはじめ、製造部門、品質管理部門、営業部門などのベテランから若手と、さまざまな立場の方々が集まりました。本講習会は、昨年度から一般財団法人日本食品分析センターと共催し、今回で2回目となります。



配布した修了証

## 県地域猫活動ガイドライン改正 住民同士で話し合いを

このたび広島県では、改めて県民の皆さまに対し、飼い主のいない猫に関する問題を身近に受け止めていただくことを目指し、地域猫活動ガイドラインを改正しました。

「地域猫活動」とは、地域住民の十分な理解の基に、飼い主のいない猫への不妊去勢手術の徹底や給餌・排せつ物の管理などを行う活動です。

地域猫活動を行うことで、猫の生活の安定と、地域住民の猫に関する苦情減少につながる事が期待されます。

ただし、地域猫活動による効果をしっかり得るためには、考え方の異なる地域住民同士が話し合える場が必要です。これは、住民が主体的に地域課題など

を共有し、解決に向けてともに活動してこうとする「地域づくり」の考え方に通ずるところがあります。



地域猫活動に関する情報はこちらから

飼い主のいない猫をはじめとして、地域における動物問題は、住民同士の感情的な対立と結び付きがちですが、まずは課題を客観的に見つめ、住民間で共有してみましよう。

その上で、猫の生態や地域猫活動のコツなど専門的な部分については、今回改正したガイドラインで紹介していますので、参考してみてください。

地域猫活動についてもっと知りたい場合は、県内の各動物愛護センターに相談できます(広島市、呉市、福山市にお住まいの場合は各市の動物愛護センター、それ以外の市町にお住まいの場合は県の動物愛護センター)。活動の条件が合えば、行政から手術の支援が受けられる場合もあります。また、独自に活動支援の仕組みを整備している市町もあります。

猫と上手に共生できる地域が少しでも増えれば、とてもうれしいです。

(広島県健康福祉局食品生活衛生課)



## 廃棄物処理施設の精密機能検査とは

### 暮らしを支える施設を守るために

ごみ処理施設やし尿処理施設、リサイクル施設などは、毎日の生活で出る廃棄物を安全に処理するために欠かせない施設です。これらの施設は市町や一部事務組合が管理し、地域

の衛生環境を守る役割を担っています。こうした施設が長期間にわたり、安全かつ安定して稼働し続けるためには、日常の点検や保守作業に加えて、法律に基づき施設の機能や設備の状態を詳しく確認する「精密機能検査」を定期的に行う必要があります。

この検査は、車の定期点検のようなもので、故障が発生する前にその兆候をみつけ、適切な対策を講じるための大切な検査です。この精密機能検査は、われわれが建築士や技術士として、これまで培った技術、経験を活かして実施し、施設の現状を分析し、必要に応じて改善の提案を行うことで、施設の長寿命化や安全性の向上につなげていきます。

検査は、「書類検査」↓「現地調査」↓「処理機能等の評価」↓「改善案の提示」の順に進みます。「書類調査」では、過去の運転データや維持管理の記録、点検補修の履歴、各種分析結果などを整理し、これまでの状態を把握します。「現地調査」では、建物や水槽、設備、装置の劣化状況を確認します。また、処理工程ごとの水質検査や、脱臭装置についての調査も行います。「処理機能等の評価」では、過去の運転データと現在の状況を比較し、処理機能がどの程度維持されているかを評価します。「改善案の提示」では、検査結果をもとに設備の状態を「良・要補修・要交換・改造」の4段階で評価し、施設がこれからの安全で安定して稼働できるような改善策を提案します。

環境計画課では、



現地調査を行う職員

この精密機能検査を通じて、わたしたちの暮らしを支える廃棄物処理施設が、安心して使われ続けるよう、見えないところで守り、地域全体の環境保全につなげていきます。

(環境計画課 田中日出夫)

## 読者アンケートにご協力いただきありがとうございました

令和7年11月1日から12月31日にかけてアンケート調査を実施し、45人の読者から回答が寄せられました。紙面サイズについては、現行のタブロイド判が51%と半数を占め、次いでA4版が29%、デジタルデータが20%という結果となりました。また、文字のサイズや情報量、紙面の見やすさについては現状で問題ないとの意見が多数でした。

二次元コードを用いた読者アンケートは初めての試みで、回答方法の説明記事の掲載などを行いましたが、回答数は例年よりも少ない結果となりました。

今回の調査結果を十分分析し、今後の情報紙づくりに活用してまいります。ご協力ありがとうございました。

(地域活動支援センター)

### 興味のあるテーマ TOP4

1	防災・減災
2	循環型社会の構築
3	低炭素社会の構築
4	食の安全 病気や疾病予防 公衛協の活動

# 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

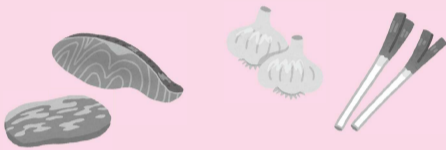


↓

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)

