

健康たいけん 教室だより

2016年 6月号

6/4(土)に健康たいけん教室を開催しました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました!

<<6月のテーマ>>

体の健康と乳酸菌



乳酸菌の効果

●**整腸作用**：乳酸菌は腸の蠕動（ぜんどう）運動を活発にして、便の水分量を調整し、排便をスムーズにする働きがあります。腸の中の乳酸菌が増えることで便秘や下痢が改善し、肌荒れもよくなります。

●**大腸の病気の予防**：腸内環境が悪くなると便の腐敗臭がきつくなり、体調不良にもなりやすく、大腸にポリープやがんが発生するリスクが高くなります。乳酸菌をとると、腸の中で酢酸（強い殺菌作用がある）が作り出されます。酢酸が有害な菌の繁殖を抑えることで、腸内環境の改善につながります。

●**免疫力アップ、アレルギーの緩和**：腸管には全体の約6割にあたる免疫細胞が集中しています。腸内環境を整えることで、免疫細胞を活性化し免疫力を上げることができます。また、アレルギーの発症に大きく関与する免疫細胞のバランスを整え、花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー症状を緩和する効果も期待できます。

<乳酸菌を含む食品>

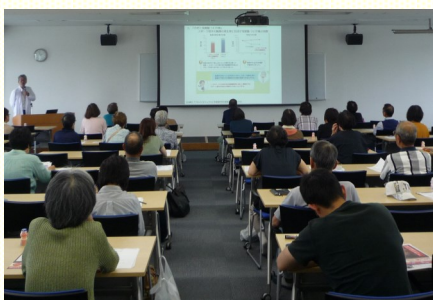


ヨーグルト

乳酸菌飲料

チーズ

キムチ・ぬか漬

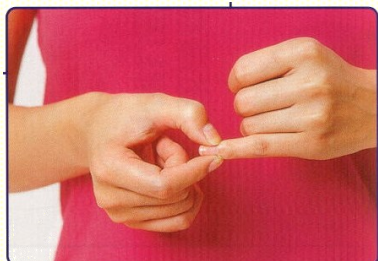


<ちょっと小耳情報>

日頃から便の色や性状に注意するとともに、毎年の大腸がん検診でチェックし、早期治療につなげましょう。

免疫力アップの指ツボ

今回の教室では、副交感神経を優位にして免疫力をアップさせるツボ押しをご紹介しました。このツボは、リラックス効果もあるので、眠れないときに押すこともおすすめです。



指の爪の生え際（赤丸部分）を少し強めに10秒ほど刺激します。少し痛いぐらいが目安です。

*ただし、薬指のツボは交感神経が優位になるので逆効果になります。

<<皆さんの感想>>

- ・大腸がんのお話、とても参考になりました。
- ・胃腸の状態が健康に関係していることがわかりました。

《教室予定》

7/2(土)快眠で健康生活

◆予約受付は終了しました

8/6(土)もう我慢しない糖尿病予防

◆予約受付は7/4(月)より開始します