

開成町最大の観光イベント『あじさいまつり』も大盛況に終わりました。見ごろになったあじさいは、町内外のお客様の目を楽しませてくれました。

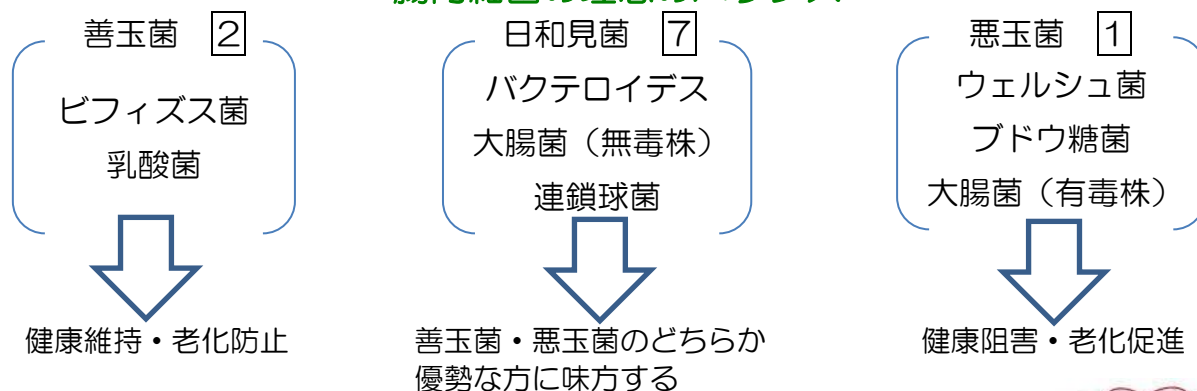
だいぶ日が長くなり、夕暮れ時にはカエルの合唱で賑やかですね。蒸し暑いと食欲が落ちますが、毎日3食しっかり食べて、楽しく健康に過ごしたいものです。水分補給も忘れずに！

《栄養士／室岡》

今月は『腸内環境』を考えてみましょう。 腸の働きを正常にすると、身体の健康にもつながるとも言われます。

腸には、消化・吸収機能のほか、細菌やウイルスなど有害なものを排出、撃退する免疫機能があります。こうした役目を果たせるよう、腸内環境を改善すると、全身の健康維持や増進につながるのです。

腸内細菌の理想のバランス

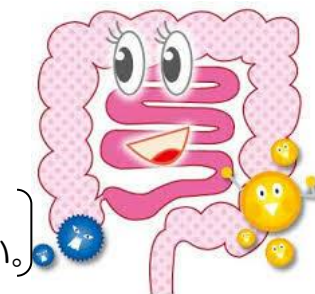


『食』で善玉菌を増やすには…

★発酵食品を1日1回取り入れる(ヨーグルト・糠漬け・納豆)

★善玉菌の栄養となるオリゴ糖と食物繊維を摂る

〔オリゴ糖 ゴボウ・インゲン・バナナ・豆類・ハチミツに多い。
食物繊維 大根・里芋・モロヘイヤ・おから・リンゴ・海藻などに多い。〕



腸の健康は、身体だけでなく、心の健康にも大きく関わっています。
楽しい感情に関わり、精神を安定させる「セロトニン」は“幸せホルモン”と呼ばれ、90%以上が腸で作られています。1日1回、腸のことをおもいながら生活してみてください。