

腸能力を身につけましょう

腸は「人体最大の免疫器官」

赤ちゃんが母親の胎内で形作られ最初にできあがる器官は、脳でも心臓でもなく、腸なのです。

人間が生きていくためには、食べ物から栄養を摂取しなければいけません。消化・吸収を担う腸は生命活動の根本として、まず初めに必要だということなのでしょう。

腸は「人体最大の免疫器官」と言われています。小腸は病原菌などの外敵を免疫細胞が攻撃して排除し、大腸の腸内細菌はこれを高めます。腸内細菌は、小腸で排除しきれなかった病原菌を抑え込む働きもしています。

腸内環境のバランスが大事

腸内細菌は3種類あり、体に良い作用をもたらす「善玉菌」、体に悪い物質を生成する「悪玉菌」、立場がはっきりせず状況に応じて良い働きも悪い働きもする「日和見菌」に分かれます。これらが良いバランスで共生することで健康が保たれています。

ところが偏った食生活などで悪

栄養科主任 萬谷智奈津

玉菌が増えると、バランスが崩れ、健康に悪影響を及ぼします。

しかし、悪玉菌も全く不要なものではなく、何らかの存在意義があるらしいと考えられています。

腸の働きはまだまだ未知数で、それを解明すべく活発に研究が行われています。

食物繊維と乳酸菌で健康維持

善玉菌を活性化させて免疫能を上げ、健康を維持するためには、食物繊維と乳酸菌が必要です。

食物繊維は善玉菌のえさに、乳酸菌は善玉菌を増やす働きをします。食物繊維は、穀類・野菜・海藻・きのこなどに、乳酸菌はヨーグルト・チーズなどの乳製品や乳酸菌飲料、漬物などの発酵食品にそれぞれ多く含まれます。ヨーグルトを欠かさず、野菜中心の生活をすると、体調が良くなり、花粉症が改善されたとの報告もあります。

このように腸内環境は食べ物と大きく関連し、また健康にも深く関わっています。毎日の「食物繊維と乳酸菌」で、腸能力を身につけましょう。

Vol. 48

クリミア半島

町長日記

昨年末からウクライナ的首都キエフにおいて大統領退陣を求める抗議活動が活発化し、今年になってヤヌコビッチ体制は事実上崩壊、無政府状態になった。ウクライナと言っても私たちには馴染みが薄く、ソ連の崩壊にともない独立した国家であることくらいしか知らない。しかしクリミア半島となると話が違う。クリミア戦争を始め、大東亜戦争で日本の敗戦が濃厚になる中、米国、英国、ソ連邦の首脳により、戦後世界の枠組みに関する利害調整の協議がされたヤルタ会談が行われた場所である。

そんな中、露軍がクリミア半島に侵攻し支配下に置いた。欧米はこの横暴を強く批判し、露国に対して制裁も発動した。他国によるいかなる国の主権への介入は絶対に許されるものではない。露国がした事は間違いであり、軍事介入では決して解決にはならない。また紛争は多面的なものであり、一方の正義は必ずしも他方の正義にはなり得ない。当たり前のことだ。マスコミでは結果の重大さ、悲惨さを考えれば、戦争にはならな



田原本町長
寺田 典弘

いとの楽観論が主流を占める。しかし元陸軍少尉の小野田寛郎さんは「戦争を起こさないためには戦争の悲惨さを伝えていくことは重要であるが、それだけでは十分ではない。戦争をしないためには、どこまで我慢できるか。その我慢が切れたら結局戦争になってしまう。そんなことも考えずに平和、平和と言うが、そういう人たちは平和を守る辛さを真剣に考えてくれているのか」と言っている。各国はどこまで我慢し、どこに落としどころを見いだすだろうか。

また北方領土返還問題を抱える日本には、その立ち位置を懸念する論調が目立ち、日露関係を悪化させないよう慎重意見が多い。しかしウクライナの問題と北方領土の問題は別問題である。是は是非は非として考えていくべきだ。相手が弱いと見れば強気に出、強いと見れば一步譲歩する。これは世界の常である。第一、千島列島は日ソ中立条約を破つてまで侵攻した戦争の勝利品だと言っている。本気で取り戻すには、露国と戦争をして勝って取り戻すしかない、と言うわけにもいかないだろう。