

# リッキー健康だより



1号

## 会長より

(株)今井工務店では社員一人一人が財産！  
みんなには健康で元気に仕事に励んでほしい・・・!!



という声から始まろうとしている健康だより第1号！

## 花粉症と腸内環境に大きな関係が！

### 免疫細胞の70～80%は腸内に存在する！

アレルギーとは免疫の異常で起きるもので、その免疫細胞の70～80%が腸内にあります。腸内環境が悪いと免疫細胞が正常に働かなくなってしまいます。

花粉症デビューしました！という人が増えてきている今。

どうして花粉症が増えてきているのでしょうか？それは・・・**食の欧米化！**

ファーストフード店増加で不自然なものを取り込むようになった・・・

豊かになるにつれて、食べるものを便利に簡略して摂るようになってきました。今では、コンビニに行けば弁当やおにぎり・サンドイッチを始めとして何でも食べるものは揃っていますし、注文してすぐに食べられるファーストフード店も町には溢れています。



### 不自然な食べ物

コンビニの弁当・おにぎり・サンドイッチ・スイーツ・スナック菓子・パン類・揚げ物  
清涼飲料水、ファーストフード店の肉類・味付け・揚げ物・飲み物、レトルト食品やインスタント食品、これらの成分表記を見て下さい。

- 保存料・防腐剤・殺菌剤
- 化学調味料・調整剤
- 飽和脂肪酸（動物性脂肪）・オメガ6系の不飽和脂肪酸・トランス脂肪酸
- 白砂糖過多（スポーツドリンクにも砂糖は含まれる）



### \*腸内細菌叢を乱し、栄養失調で体調不良に

腸内細菌の繁殖を妨げるものが多く、悪玉菌の餌になるものが多いのです。結果腸内細菌叢が悪くなるのです。アレルギー性皮膚炎などが戦後から増えているのも要因は同じです。日本人の腸内環境が変わってきたことで、アレルギー症状を訴える人々が増えているのです。

## 腸内環境改善！



腸内環境というと、まず頭に浮かぶのは『 **ヨーグルト!** 』という方は多くいるのでは？  
実は**ヨーグルトに含まれる乳酸菌より納豆に含まれる納豆菌**の方が強力に腸内環境を整えてくれます。それだけでなく、納豆の原材料・大豆には食物繊維も含まれているので、更に腸内環境を整えてくれるのです。

ただし、市販のひき割り納豆は大豆の皮をむいてから加工されている為、繊維質がかなり少なくなっているので、丸大豆の納豆を選ぶと良いですよ(\*^\_^\*)

### \*腸内環境を良くしてくれる食品\*

- ・納豆など大豆製品・ヨーグルト・きのこ類・オリゴ糖・こんにゃく・新鮮な野菜
- ・新鮮な魚、魚介類、海藻

### \*控えた方がよい食品\*

- ・砂糖・精製された小麦粉を使ったパン、麺類・アルコール・唐辛子等の刺激物
- ・冷たい飲み物・アイスクリーム

これらの食品は腸内環境を悪化させてしまう為、出来るだけ控えるとよいでしょう♪  
といっても・・・おいしいものたくさんある世の中私もおいしいもの大好き・・・笑



## ここでポイント!! 食事は一週間単位で見てください♪

腸に控えた方がよいものを食べてしまったかな?と思ったら  
次の日、次の食事で腸に良いものを食べるように心がける♡

これならできそうでしょう?!(^.^)!

※アイスを食べる時は温かい飲み物をのむ♪などなど…ちょっとした体への気遣いが大切♪

## 「春には苦みを盛れ」

昔から「春には苦みを盛れ」といわれています。実はこの苦みにこそ、冬から春体が変わるメカニズムをスムーズにする働きがあるのです。春になると新陳代謝が活発になり、肝臓の働きも活性化され、体内に溜め込んだ脂肪や老廃物を排出して春の体へと変化していきます。冬の体から春の体へと、スムーズに移行させていくのに欠かせない食べ物が**山菜、春野菜**です。

冬眠から目覚めた熊が一番初めに口にするのは「ふきのとう」といわれているのも、ふきのとうの苦みを体内に取り入れることで、眠っていた体を目覚めさせるためでしょう。

### 春野菜はデトックス作用が抜群!!

是非春の食卓に取り入れて新しいシーズンに向けて心と体を整えましょう♪