



# クアハウスだより

第270号

腸は第2の脳！ ～腸に関する豆知識～



腸と言えば食べた物を消化・吸収するのが主な働きですが、「腸は第2の脳」と呼ばれるようになってきました。「足は第2の心臓」と呼ばれているのと同じで、医学的根拠もあります。

## ★脳にはできない判断力を持っている

食べた物の中に食中毒の原因となる菌が入っていると、体外に排出しようと嘔吐や下痢を起こします。これは、脳からの指令ではありません。また、免疫力の約70%が腸で生産されていると言われており、身体に危険な物質が入ってこないように対処してくれています。よく風邪をひいてしまう方は、腸が弱っているのかもしれない。



## ★人間の身体で唯一、独自で動いている器官

腸内には約1億にも及ぶ神経細胞があり、網目状の神経細胞ネットワークが存在します。細胞の数で比べると脳の方が多ですが、脳と繋がっているのはたったの2000個ほど。驚くことに、腸内の神経ネットワークは思考や感情に影響を与える情報が多く、幸せホルモンであるセロトニンやドーパミンも90%以上が腸で生産されていると言われています。消化・吸収も、腸独自の働きです。

腸は心身の健康を保つ働きもあります。つまり、腸内環境を整えることも大事です。日常生活の中で簡単にできる腸活をご紹介します。

### ①朝起きたときに白湯を飲む

朝1番に飲むことで腸が温まり、消化・吸収力が高まって余分な水分や老廃物を排出してくれます。ダイエットや美容にも効果アリ！



### ②適度な運動

身体を動かすと、腸周辺の「体幹」も使っています。体幹部がしっかり鍛えられると、便秘予防の効果が期待できます。腸をしっかり支えてくれるので胃下垂対策にも！ぼっこりお腹の原因は、もしかすると脂肪だけのせいではないかもしれません。

### ③腸に負担をかけない食生活

「腹八分目」というのは、減量だけに効果があるわけではありません。腸への負担も減らすことができます。満腹になるまで食べていると、消化・吸収のために腸がフル活動していることに...その結果、腸が疲れてしまいます。「食欲がない」「お腹が気持ち悪い」などのときは消化酵素が含まれている大根やカブを生で食べて、腸の消化活動を食べ物で助けてあげると良いでしょう。

## 第3回 マイヘルスデー ～解決！いまさら聞けないなるほどジョギング～

【各種測定】骨密度・推定筋肉量・肺活量・垂直跳び 他  
※測定は10:00～14:00で実施いたします！  
参加費：600円(クアハウス入館料含む)

9月23日(土)  
開催!

11:00 ～12:00	① <b>講演</b> 「ジョギング・ランニングに必要な食事」 ～サプリメントの上手な利用方法～ 講師 愛媛県栄養士会 管理栄養士 松本 孝子 先生
12:10 ～12:40	② <b>実習</b> 「ジョギング前後に行うストレッチ」 講師 クアハウス今治 トレーナー
13:00 ～14:00	③ <b>講演</b> 「ジョギング・ランニングでのケガ予防法」 講師 美須賀病院 理学療法士 岡本 将利 先生
14:10 ～15:10	④ <b>実習</b> 「ランニングに必要な補強」 講師 健康運動指導士 パーソナルトレーナー 森田 高弘 先生

★④は定員になり次第、締め切らせていただきます！

## 野菜を食べよう

今月の野菜 「しいたけ」

1人分のエネルギー量 78kcal 塩分 0.7g

しいたけは日持ちしないので2～3日で食べ切るのが理想ですが、丸ごと、またはスライスしたものを保存用袋に入れて冷凍保存することも可能です。調理する際はそのまま使えますが、1ヶ月程度で使い切りましょう。

しいたけにはエルゴステロールという光に当たるとビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を高める作用がある物質を含みます。調理する前に、カサの裏側を上にして、1時間ほど日光に当てることをオススメします。

### ☆しいたけのマヨ照り炒め☆

(4人分)

しいたけ	150g	しめじ	50g
厚揚げ	1/2枚	人参	80g
マヨネーズ	大さじ1	小ねぎ	少々
★濃い口しょう油	大さじ1	★みりん	小さじ2
★砂糖	小さじ1/2	★水	大さじ2

①しいたけは石づきを半分くらい切り落とし、3～4つのそぎ切りに。しめじは石づきを取ってほぐし、人参は短冊切り。②厚揚げは熱湯をかけて2cm角に切る。③フライパンにマヨネーズを入れて熱し、しいたけ・しめじ・人参を入れて炒める。しばらくして厚揚げを入れる。④★印の調味料を混ぜ合わせてから③に入れ、フタをして中火～弱火で蒸し焼きにする。⑤器に盛って、小口切りのネギをふる。

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

## メタボ改善アンチエイジング

運動実習もあり！ヘルシー弁当付！

日にち：9月30日(土)

時間：10:00～14:00

参加費：1,260円

(クアハウス入館料含む)

## 日曜チャレンジ

リラクゼーションSP

呼吸法とリラクゼーションYOGA

日にち：10月1日(日)

時間：13:45～15:10

参加費：510円(クアハウス入館料含む)

◇クアハウス今治◇

〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地

TEL 0898-47-0606

FAX 0898-47-0882

HP <http://www.k-ispa.server-shared.com/>

営業時間 10:00～21:30

休館日 火曜日

のぞいてみてね!

