

# しずおか健康長寿財団

## だより 30

### 多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをお手伝い！

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

#### ○ねんりんピック紀の国わかやま2019に静岡県選手団を派遣します

当財団主催の「静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会、美術展」の成績優秀者を静岡県代表として、「ねんりんピック（全国健康福祉祭）」に派遣しています。



前回の富山大会の総会開会式

本年は、和歌山県において11月9日（土）～12日（火）の間、開催されます。

派遣する選手団は以下のとおりです。（当財団ホームページに選手名を公表しております）

スポーツ交流大会	卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ベタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道
ふれあいスポーツ交流大会	水泳、グラウンド・ゴルフ、オリエンテーリング、ボウリング、サッカー、ソフトバレーボール、なぎなた、ウォークラリー、太極拳、ダンススポーツ、パークゴルフ、合気道
文化交流大会	囲碁、将棋、俳句、民謡、健康マーじゃん
合計	27競技 153人
美術展	日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真 6部門 12作品

静岡県選手団の活躍を期待しています。

#### ○「第23回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集しています

日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門で作品を募集しています。この美術展は「ねんりんピック岐阜2020」の選考会も兼ねます。

参加資格	昭和36年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします
出品料	1作品2,000円（1人1部門につき1点、複数部門出品可）
出品申込締切	令和元年10月31日（木）*当日消印有効です。（当財団ホームページから申込書のダウンロードができます）

優秀作品には賞状と副賞を贈呈します。

申込みいただいた全作品を令和2年1月24日（金）～2月2日（日）の間、静岡県立美術館県民ギャラリーに展示します。



前回の【日本画部門】県知事賞作品「溪響」

#### 【問合せ先】

公益財団法人しずおか健康長寿財団  
Tel 054-253-4221

## 〈保健指導講話〉

### 「腸活」で腸内環境を整えよう～腸活9箇条～



藤田 杏奈  
総合健診センター  
保健師

腸内環境とは、その名の通り「腸」の環境の事をいいます。私たちの腸内には100兆個以上の細菌が住んでおり、なんと体重の約1.5kgを占めています。人間の腸を広げるとテニスコート1面分の広さに相当しますが、表面上に1000種類以上の細菌が群れをなして生息している様子をカラフルなお花畑に例えて、「腸内フローラ（細菌叢）」と呼ばれています。

#### ○腸内細菌の種類

腸内フローラを構成する腸内細菌には、主に「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3種類があります。

<b>善玉菌</b> (乳酸菌・ビフィズス菌など) <b>体に良い影響を及ぼす菌</b> ・腸の働きを活性化し便秘や下痢を予防。 ・病気に対する抵抗力UP。	<b>悪玉菌</b> (ウェルシュ菌・ブドウ球菌・有毒株大腸菌など) <b>体に悪い影響を及ぼす菌</b> ・腸内の腐敗を進め便秘や下痢を起こす。 ・炎症や発がん性物質を作る。	<b>日和見菌</b> (バクテロイデス・連鎖球菌・無毒株大腸菌など) <b>良い働きも悪い働きもしない菌</b> ・腸内に善玉菌が多い場合→無害。 ・腸内に悪玉菌が多い場合→有害な作用を及ぼす。
--	--	--

偏食や暴飲暴食・運動不足・ストレス・睡眠不足・抗生物質・加齢などにより腸内細菌のバランスが崩れると、便秘や下痢・アレルギー・感染症・痩せにくい・肌荒れ・気分が落ち込むなどの症状をもたらします。そのため、**病気予防や健康長寿のカギは良い腸内環境を保つことが重要**とされています。

#### ◎腸活9箇条

腸内環境に影響を与える食事・運動・睡眠・飲酒・喫煙を見直し腸内細菌のバランスを保ちましょう！

### 腸活9箇条

— 食事 —

I 1日3食、なるべく決まった時間に食事をする。

II 1汁3菜の和食スタイルを中心にする。

III **補菌食材**と**育菌食材**と一緒に摂って腸内細菌を育てる。

— 運動 —

IV 1日8000歩～10000歩以上を目指す。

V 週に2日は1回30分以上の運動をする。

— 睡眠 —

VI 就寝および起床時間はなるべく同じ時間にし、1日7時間程度の睡眠時間を確保する。

VII 質の良い睡眠がとれるよう、就寝前はリラックスできる環境を整える。

— 飲酒 —

VIII 頻度と適量を守り、ほどほどに楽しむ。

— 喫煙 —

IX 禁煙が原則、副流煙もなるべく避ける。

(参考) (株)サイキンソー MykinsoPro 検査結果ガイド

### III 補菌食材と育菌食材って？

**補菌食材** (プロバイオティクス)  
= 菌そのものを含む食材

ビフィズス菌

乳酸菌

麹菌

納豆菌

酪酸菌

\*胃酸や加熱の影響を受けやすいため、空腹時や加熱のし過ぎを避ける。

↑ ↓

相乗効果の期待大！

**育菌食材** (プレバイオティクス)  
= 菌のエサになる食材

水溶性食物繊維

オリゴ糖

レジスタントスターチ

\*人の消化酵素では消化できずそのまま大腸に届くことで、腸内細菌の餌になる。

# よいクルマ、よいサービス



## トヨタレンタリース 浜松

高台店 ☎ 0120-56-6650 元城店 ☎ 0120-01-0071  
 浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097 雄踏店 ☎ 0120-51-5227  
 天王店 ☎ 0120-10-2234 掛川店 ☎ 0120-71-0095  
 磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211 ネットで簡単予約!! <http://www.r-mark.co.jp>  
 営業時間 8:00～20:00 年中無休 (時期により短縮営業の場合あり)