

たまご通信 その62

元気な腸で 免疫力アップ

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)



青々と茂るナンキンハゼの並木道で、歩道の照り返しを感じながら思うのは、秋めくという言葉のなんと遠くなったことか。幼少のころ暮らした里山では、8月のお盆を過ぎると、野は次第に枯れはじめ、ひんやりとした風の中に寂しささえ漂ったものでした。いつまでも残る夏の暑さをさざりと受け流す風情の、木槿(ムクゲ)の花が揺れる午後です。

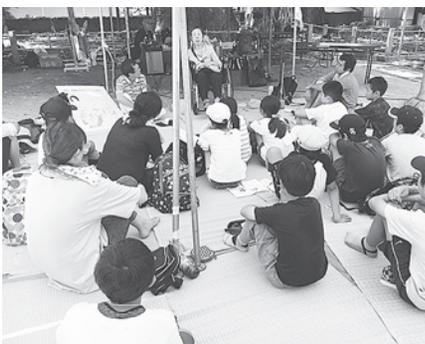
日々の疲れを溜めずに暮らすには、免疫力をつけておくのも大事で、それに深く関わっているのが腸の動きです。体の免疫細胞の60〜80%が腸に集中しており、そこには体に有用な善玉菌と有害物質を作る悪玉菌、どちらにも味方する日和見菌が混在して住んでいます。よい菌は主に乳酸菌の仲間、それを元に繁殖させておくと、酸を作ると悪玉菌をやっつけてくれます。菌は生きたまま腸へ届いて

すればネクターに。ライスサラダ(2人分) アボカド1個を1センチ角切りにし、レモン汁をからめて、ヨーグルト大さじ6・塩小さじ1/2・ごはん200gを混ぜて冷やす。サラダ菜とともに盛り合わせ。ショウをふる。

水泳サークル「城南ドルフィン」では毎年、原水爆禁止世界大会へ生徒とコーチで参加しています。今年8月7日〜9日に長崎で開催されました。原爆投下から74年が経ち、核兵器禁止条約の加盟国が世界の3分の2を占める中で、各国の代表者も集いました。

1日目は開会総会で、各国の有識者が国の現状と核兵器の必要性をスピーチし、長崎市長も講演しました。2日目の動く分科会では「少女のつどい」に参加し、

また存在していること、核兵器禁止条約加盟国が増えていること、自分たちには何ができるか？をわかりやすく演じてくれました。最後には、全員で平和の思いをメッセージカードに書き、ダイインを行い、ヒューマンチェーンを作り「青い空は」を歌いました。参加した子どもは「早く平和な世界になっ



被爆体験者のお話を聞く参加者

運転手募集! 在宅医療を支える訪問診療・往診車の運転と、大田病院と品川区連携診療所を結ぶシャトル便の運行を担う乗務員を募集しております。 ◎往診車 水曜日 8時30分〜16時30分(休憩1時間) ※往診状況により終了時間が超過する場合があります。 ◎シャトル便 月〜金曜日 12時40分〜14時25分 時間給1,050円 ※勤務条件についてはご相談に応じます。お気軽にご連絡下さい。 社会医療法人財団 城南福祉医療協会 大田病院 担当:長澤 TEL03-3762-8421

介護職員募集中!! 充実した介護事業所で 一緒に働きませんか? ヘルパーステーションすずらの登録ヘルパー 時給:1,350円〜1,800円 勤務地は大田区と品川区 グループホーム虹の家 資格:初任者研修終了 ヘルパー2級または介護福祉士 \*グループホームは資格のない方も募集しています 時給:1,050円〜1,700円 宿直手当は1回9,000円 時給、勤務時間など詳細は 城南保健生協本部 担当:横山まで 大田区大森東4-6-15-101 TEL03-3762-0266

水切りヨーグルトで オードブル ギャルにキッチンペーパーを敷いてヨーグルトを入れ、水分を受け取るボールを重ねておくと、一晩で水切りヨーグルトと乳清(水分)が半分ずつに分かれます。ヨーグルトを一口大にすくって皿に並べ、オリーブ油・塩・コショウをふり、スモークサーモンとクレソンを添えて。水切りしたヨーグルトは、コクのあ

ヘルシーで塩分の少ないヨーグルトは、料理のうま味とコクをアップします。カルシウムも多いので毎日食べて快腸生活をどうぞ

参考文献:『栄養と料理』2012年3月 女子栄養大学 出版部

お詫びと訂正 本紙7・8月合併号3面 たまご通信その61のタイトルに間違いがありました。正しくは「ワクワクキッチン」です。訂正してお詫び申し上げます。

核兵器のない平和で公正な世界のために 原水爆禁止2019年世界大会in長崎

今年11月17日午前10時から、東急大森REIホテルで「8020」の表彰式があります。大森歯科医師会への推薦が必要ですので、ぜひ大田歯科にご相談ください。

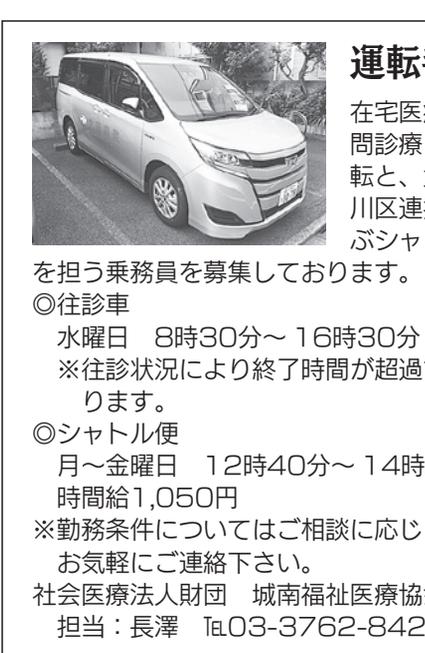
働いてくれるので、エサになる食物繊維やオリゴ糖も食べる。一層元気になります。まとめ食いをしても菌は数日でいなくなるので、ヨーグルト100gくら

8020運動とは? 1989(平成元)年、厚生省(当時)成人歯科保健対策検討会中間報告で「残存歯数が約20本あれば食品の咀嚼が容易である」と

大田歯科だより その17 8020表彰式 歯科医師 吉岡哲哉

20本以上健全な歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われています。「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められていま

す。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含め生まれてから亡くなるまでのすべてのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」をめざしてください。



『薬剤師さんをご紹介ください』 (株)城南医薬保健協働 (URL) http://jyouaniryaku.co.jp 本 部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421 大森薬局 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901 うのき薬局 大田区鶴の木2-2-9 tel. 5482-8931 東六郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193 みつぎ薬局 品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493 目黒本町薬局 目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048 介護ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568