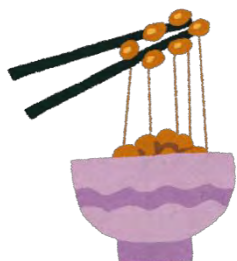


第25回 江古田図書館個性づくりテーマ展示



腸内環境

～腸内環境を整えよう～



人の健康は腸で決まる。

腸は身体を作るために、大変大きな役割をはたしているのはご存知でしょうか？

身体を作るための栄養を吸収し、不要な物や毒素を排泄する等

私たちの身体にとって、いいものと悪いものの仕分けをしているのです。

腸内の環境を整えることは、健康への第一歩です。

ぜひ、体の中から健康になりましょう。

展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2015年6月27日（土）～8月27日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区2-1-11

TEL：03-3319-9301

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014

腸内では一体なにがおきてるの？

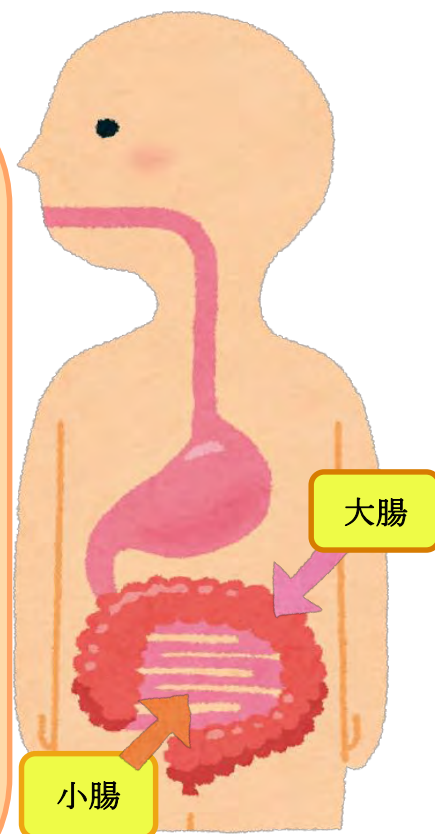
腸は、毎日食べる食べ物や飲み物から、栄養を体に吸収し、不要なものを排出する大切な役割を持っています。

腸内では、栄養分を吸収する小腸と、水分を吸収する大腸の2つに分かれています。この2つの臓器が、どのように栄養や水分を吸収しているのか、紹介します。

小腸は、縦毛とよばれる無数のヒダに覆われ、そこから栄養分を吸収して、体全身に送る役目を持っています。

大腸は、小腸で吸収しきれなかった水分が吸収され、食べ物のカスが不要なものとして排出されます。

又、腸は人体を守る最大の免疫器官ともいわれています。腸内に入ってきたものを免疫細胞が察知し、有害な場合は、免疫細胞が敵と認識して攻撃・排除するのです。



腸内環境とは？

人の腸の中には、約 500 種類、100 兆の腸内細菌が住み付いています。

この細菌達は、消化を促進したり、侵入してきた病原菌の増殖を防ぎ、私達を守ってくれています。

腸内環境とは、これらの腸内細菌の状態をあらわすものを指します。

腸内細菌は、主に善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3つの菌のグループに分かれています。

この菌たちは、増えたり減ったりしながら、腸内環境に様々な影響を与えています

善玉菌・・・悪玉菌の増殖を抑え、悪玉菌が作り出す有害な物質を分解して、腸内の環境を整えてくれます。(乳酸菌・ビフィズス菌など)



悪玉菌・・・食事として体内に取り入れた栄養を腐敗物に作り変えます。便やオナラの悪臭の元です。(大腸菌・ウェルシュ菌など)

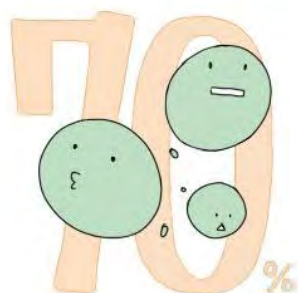


日和見菌・・・食べ物や体調によって、善玉菌に加勢したり、悪玉菌に加勢したりします。



すべて善玉菌ならいいのでは？と思う人もいるかもしれませんが、しかし、悪玉菌は唯一、肉類などのタンパク質を分解してくれる役割を持っています。多すぎると悪さをしますが、いなくても困る菌です。

腸内細菌のちょうどよいバランスは
「善玉菌20% 日和見菌70% 悪玉菌10%」とされています。



腸内環境を整えるためには？

腸内の善玉菌を優勢にしましょう！！
腸内環境を整える、良くすることで、様々なメリットがあります。

善玉菌を優勢にすると・・・

- ☆体に優良なエネルギーを作る
- ☆排便をスムーズ→便秘知らず
- ☆免疫力がアップ→病気になりにくい体になる
- ☆腸年齢が若い→実年齢よりも若く健康でいられる
- ☆活性酸素をブロックする→美肌・アンチエイジング



善玉菌を優勢にするには、善玉菌を摂取するのが有効だと言われています。

ヨーグルトを食べる・・・ヨーグルトには、善玉菌の代表格でもある乳酸菌やビフィズス菌が多く含まれています。実は、腸に生きて届く乳酸菌・ビフィズス菌はわずかなのです。これらの菌は胃酸に弱く、死んでしましますが、死んだ菌は、腸内にいる善玉菌のエサになります。そのため、善玉菌が元気になり、悪玉菌の増殖を抑制すると言われています。(最近では、菌が生きて腸に届くヨーグルトもあるようです。)

発酵食品を食べる・・・味噌、醤油、ぬか漬け、納豆、キムチなどは、胃酸や消化液に対しても強いといわれています。そのため、生きたまま腸に届く善玉菌の確率が高いとされています。伝統的な日本食には、腸を強くするパワーがあります。

(味噌は非加熱のものがオススメです♪)



参考資料

『乳酸菌生活は医者いらず』藤田紘一郎 著 三五館／『今日のうんこ』おおたわ 史絵 著 文芸社／『一生医者いらずの菌活のはじめ方』辨野 義己 著 マイナビ、他

『腸が健康になれば面白いほど人生がうまいく
読む便秘外来』

小林 弘幸／著 集英社

日本初の「便秘外来」を開設して 20 年になる著者が、
患者さんからの質問に答える Q&A 形式の本。

“自律神経のバランスが整えられれば便秘は解消する、
という観点が貫かれています。

腸内環境や自律神経を整える為の案が明解に提示されてお
り、便秘症の方に限らず、多くの現代人にとって参考になり
そうな内容です。



493.4 コ

『乳酸菌生活は医者いらず』

藤田 紘一郎／著 三五館

健康で医者いらずの人生を送るためのヒントは、腸内細菌
の数を増やし、腸内バランスを正常にすること。

腸内細菌の研究を 40 年間にわたって続けてきた研究の成
果と著者自身が実践してきた経験から導いた結論が、この一
冊にまとまっています。

「正しい乳酸菌生活」をするためには、何を心掛ければい
いのか？等、普段の生活の中でも取り入れられる知識がたく
さんつまった一冊です。



491.7 フ

『女医が教える その便秘治せます！』

山田 麻子／監修 自由国民社

日本人は、便秘で悩んでいる人が多いと言われています。
その原因は、日本人特有の長い腸や、食生活の変化、ストレスも
大いに関係しているそうです。

この本では、便秘のメカニズムから、便秘が体に及ぼす影響、
改善するためのエクササイズや食生活の見直し方法など、イラスト
を使用してわかりやすく紹介しています。

いらないものは溜め込まず、心身ともに健康になりましょう！



493.4 ジ

展示図書リスト



1. 腸内環境って？

書名	著者	出版者	出版年	分類
100歳まで生きる腸の強化書	水上 健	KADOKAWA	2015	493.4 ミ
腸内細菌と共に生きる	藤田 紘一郎	技術評論社	2015	491.7 フ
「腸内細菌」が寿命を決める！	辨野 義己	ぱる出版	2014	491.7 ベ
脳と腸をよくする30の習慣	松生 恒夫	宝島社	2014	493.4 マ
今日のうんこ	おおたわ 史絵	文芸社	2012	491.3 オ

2. 腸が喜ぶごちそうレシピ

書名	著者	出版者	出版年	分類
シニアの元気 菌の力でおいしいレシピ	NHK きょうの料理	NHK 出版	2015	596 シ
豆乳グルグルヨーグルトで腸美人！	栗生 隆子	マキノ出版	2015	498.5 ト
フライパンで作る美腸グラノーラ	小林 暁子	KADOKAWA	2014	596.6 フ
明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK	明治/監修	アスコム	2012	596.3 メ

3. 頑固な便秘にさようなら

書名	著者	出版者	出版年	分類
便秘を治す腸活テクニック	瓜田 純久	マキノ出版	2015	493.4 ウ
名医が教える！便秘を治す腸の浄化本	主婦の友インフォス情報社	主婦の友社	2014	493.4 メ
快腸！絶好腸！快便力	松生 恒夫	海竜社	2013	493.4 マ
ひどい便秘の治し方	松生 恒夫/監修	講談社	2011	493.4 ヒ

4. 腸内界はワンダーランド

書名	著者	出版者	出版年	分類
すべてのがんは「腸」を整えて治す	周東 寛	幻冬舎	2015	494.5 シ
ウンチのうんちく	左巻 健男	PHP	2014	491.3 サ
からだの中の外界 腸のふしぎ	上野川 修一	講談社	2013	491.3 カ
あなたの知らない乳酸菌力	後藤 利夫	小学館	2011	588.5 ゴ

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。



「腸内環境」について詳しく調べるための方法

作成日 2015/06/12

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

腸、便秘、腸内細菌、腸内フローラ、善玉菌、悪玉菌、乳酸菌、大腸がん、発酵食品、腸内環境、下痢、日和見菌、免疫器官、アンチエイジング、美腸、腸もみ、ダイエット
--

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行ってみよう（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
491.3	生理学	493.4	消化器疾患	498.3	健康法	498.5	食生活

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/l/>（携帯）



◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。



◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。



3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、

『日経ヘルス』日経BP社があります。

・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。

・利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。



4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、

朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索
- ・聞蔵Ⅱ 1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
- ・マガジンプラス 1981年からの一般紙・総合紙の記事検索や学术论文等の検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省 e-ヘルスネット 「腸内細菌と健康」

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-003.html>

腸内の善玉菌や悪玉菌について紹介されています。



◎厚生労働省 e-ヘルスネット 「便秘と食事」

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-010.html>

便秘と食事の関係を紹介。予防や治療には、食生活をはじめとする生活習慣の見直しを第一に行いましょう。

◎大腸がんとは？ | 知っておきたいがん検診 - 日本医師会

<https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/type/largeintestine/what/>

大腸がんとは何か、どうして大腸がんになるのか、検査ではなにをするのか等、わかりやすく紹介されています。

◎大腸がんとは：がんナビ - 日経メディカルオンライン

<https://medical.nikkeibp.co.jp/leaf/all/cancernavi/daicho/column/201304/530144.html>

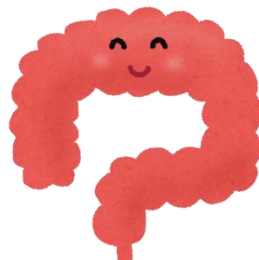
大腸がんの検査をこれから受ける方、大腸がんと診断された方、施設の選び方も紹介しています。

◎ うんちから腸内環境がわかる - 大鵬薬品

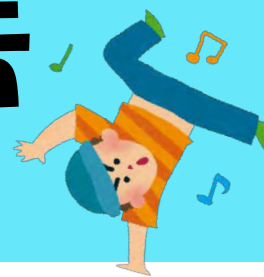
<http://www.taiho.co.jp/kenko/otayori/>

うんちから見る腸内環境を紹介しています。

簡単にできる「腸年齢チェックテスト」で、自身の腸の健康をチェックできます。



イベントの報告



江古田図書館個性づくり展示 連動講座

「姿勢を正して アンチエイジング」 ～自宅でできる簡単ストレッチ～

「姿勢を正し、内側からも外側からも「アンチエイジング」してみませんか？
ご自宅で簡単にできるストレッチ・ヨガ・ピラティス等を学びながら、
かっこいい姿勢と若々しい体をめざしてみましょう！」

日時 6月7日(日) 14:00～15:30

会場 中野区立江古田図書館 2階 会議室

講師 浅川 文也氏

(舞台芸術学院卒業後、テーマパークや劇団四季、



ミュージカルなどの舞台に出演

定員 20名
満員御礼！！
ご参加ありがとうございました！！

お問い合わせ 江古田図書館 03-3319-9301

合言葉は、「江古田を元気に！」

江古田図書館では、今年度も「江古田を元気に！」を合言葉に
しています。「江古田図書館健康医療情報コーナー」では、
パスファインダーのバックナンバーや、
「元気で、健康になるため」の資料を多数ご用意しています。
是非、お立ち寄りください。



江古田図書館では、個性展示連動企画を行って
おります。2015年6月7日(日)には、
前回のパスファインダー「姿勢」の連動企画と
して、「自宅でできる簡単ストレッチ」
をテーマに、「姿勢を正して アンチエイジ
ング」を開催しました。

20代～50代を対象に、かっこいい姿勢と美
しい体を目指しストレッチ、ヨガ、ピラティス
などの簡単にできるストレッチを体験しまし
た。

次回の連動企画は
9月13日(日) 予定
テーマは「認知症」
です。



編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、
役立つ情報を発信して参ります。次回は「認知症」をテーマとした
『個性展示連動企画』を行いますので、是非ご参加下さい！