

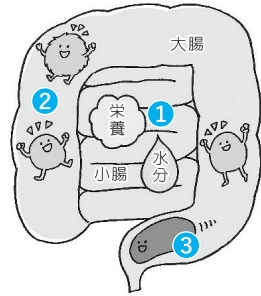


かとうのもち麦 魅力発見

「腸」を元気にして、
腸のお花畑(腸内フローラ)を育てよう！

「腸」のはたらき

- 口で細かくした食べ物は、「唾液」と一緒に食道から胃を
通って腸へと運ばれます。
- ①小腸で栄養素と水分を吸収
します。
 - ②大腸で食物繊維など残った
ものを発酵させ、吸収します。そして水分を調整し、
残ったものは体外へ排出されます。
 - ③24～72時間かけて、食べたものを排出します。



腸の中にいる「腸内細菌」ってなんだろう？



腸内細菌は約1,000種類、40兆個
もいて、腸の壁に住んでいます。そ
の様子がまるでお花畑([英] flora)
のように見えることから「腸内フ
ローラ」とも呼ばれています。腸内
細菌には、善玉菌・悪玉菌・日和
見菌の三種類があります。日和見菌は気分屋さんで、
腸が元気だと善玉菌の味方をして良い働きをし、腸
の元気がなくなって悪玉菌が増えると悪玉菌の味方
をします。

「加東市産もち麦
フォトコンテスト」
作品大募集!!

Instagram部門、プリント部門の2部門で募集しています。

募集期限 6月30日(金)

テーマ もち麦の魅力を収めた写真(風景や料理等)



たくさんのご応募
お待ちしております！

◀詳しくはコチラ

「腸を元気にする食べ物」で、腸内細菌を元気に！

発酵食品から菌をとって腸を元気に！

ヨーグルトや漬物などの発酵食品
に含まれる乳酸菌やビフィズス菌
は、生きて腸まで届き、善玉菌として
働きます。



食物繊維をとって、おなかにいる菌を元気に！

食物繊維は、ほとんどが消化・吸収
されずに外へでていきます。その際、
水に溶けない不溶性の食物繊維は便
のかさ増し等の働きをし、水に溶け
る水溶性の食物繊維は善玉菌のエサ
となり、もともと自分の腸内にいる
菌を増やして、元気にしてくれます。



「発酵食品」と「食物繊維」が摂れ、
手軽に食べやすいレシピはコレ！

もち麦納豆

蒸しもち麦や炊いたもち麦に
納豆を乗せて食べるだけ！

加東市産もち麦に納豆をプラス。もち麦には不溶
性と水溶性の食物繊維がバランスよく入っており、
発酵食品である納豆との相性はバツグンです。



土曜時間外
休日診療

■土曜日 13時～17時
■日曜日・祝日 9時～17時

北播磨小児救急輪番病院は、「北播磨
いきいき情報」をご覧ください。⇒



協力 小野市・加東市医師会

※15歳以下の方が受診される場合は事前
に問い合わせてください。
※当番医は変更される場合があります。
受診前に当番医または加東消防署
(☎0795-42-0119)にご確認ください。

6月3日(土)	内科	森下クリニック	加東市社512-1	0795-42-0024
4日(日)	内科	緑駿病院	小野市匠台72-1	0794-63-5577
	外科	栄宏会 小野病院	小野市天神町973	0794-62-9900
10日(土)	内科	松尾内科	小野市黒川町574	0794-64-0880
11日(日)	内科	曾野医院	加東市東古瀬20-1	0795-42-6299
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
17日(土)	内科	小島クリニック	小野市王子町937-3	0794-64-2727
18日(日)	内科	依藤診療所	小野市本町254-1	0794-63-0028
	外科	北播磨総合医療センター	小野市市場町926-250	0794-88-8800
24日(土)	内科	神医院	加東市森871-3	0795-47-0144
25日(日)	内科	育が丘クリニック	小野市榎山町1475-689	0794-62-8112
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
7月1日(土)	内科	嬉野診療所	加東市山国2014-239	0795-42-8477
2日(日)	内科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
	外科	松原メイフラワー病院	加東市藤田字東山944-25	0795-42-8851
8日(土)	内科	山口内科医院	小野市本町648-6	0794-64-0202
9日(日)	内科	青山医院	加東市吉井696-1	0795-46-0321
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511

おめでた

ふじい	みなと				
藤井	湊塔	(新定)	4/3	一樹	・優生
しかた	ほのか				
志方	穂香	(喜田)	4/11	恵一	・志帆
はせがわ	ねね				
長谷川	寧音	(上滝野)	4/12	学	・真璃奈
くにい	あかり				
国井	明莉	(沢部)	4/13	博史	・咲子
たかみ	はると				
高見	悠人	(上中)	4/15	健太	・彩貴
うすい	あおと				
白井	碧杜	(木梨)	4/18	良介	・美法
たけうち	なのは				
竹内	菜華	(社)	4/19	公威	・沙弥加
ないとう	あこ				
内藤	杏香	(掎鹿谷)	4/20	廉	・舞衣
はしもと	めい				
橋本	芽依	(松尾)	4/20	裕紀	・稚菜
やまもと	おみ				
山本	陽心	(上中)	4/22	聖人	・沙妃

まつい	ふうか				
松井	風歌	(上滝野)	4/24	啓泰	・杏奈
おおくぼ	えいせい				
大久保	榮世生	(南山)	5/1	大善	・由香
すがな	しんえい				
菅長	新永	(北野)	5/2	照太	・みさ子
こたに	あゆむ				
小谷	歩夢	(下滝野)	5/8	寿輝	・千佳

おくやみ

たかみ	しんべい				
高見	伸平	(天神)	4/14	82	
こたに	やすまき				
小谷	安正	(下滝野)	4/19	87	
こやぶ	しづゑ	(上鴨川)	4/19	96	
いずみ	あけみ				
泉	明巳	(稲尾)	4/20	82	
うえの	ただし				
上野	正	(黒谷)	4/21	89	
やまもと	まさひこ				
山本	正彦	(永福)	4/23	88	
おおにし	こ				
大西	てる子	(栄枝)	4/24	100	
しばさき	ちよこ				
柴崎	千代子	(家原)	4/25	84	
いのうえ	たけし				
井上	武	(新定)	4/25	90	
いざわ	かずこ				
井澤	和子	(天神)	4/26	91	

おかざき	ふみお				
岡崎	文夫	(高岡)	4/26	94	
かきもと	みつこ				
柿本	美津子	(社)	4/28	89	
いしい	こ				
石井	やす子	(上田)	4/29	99	
みむら	こ				
三村	まさ子	(野村)	4/29	106	
こばやし	せいいち				
小林	清一	(東古瀬)	5/3	85	
しかた	さおり	(高岡)	5/5	49	
志方	おふあき				
藤原	宣昭	(松沢)	5/6	93	
いぬやま	いさむ				
犬山	勇	(藤田)	5/7	85	
たにがき	のぼる				
谷垣	登	(多井田)	5/9	81	
いのうえ	まもる				
井上	守	(梶原)	5/10	66	

つじもと	やすこ				
辻本	康子	(上鴨川)	5/11	79	
きくやま	くにこ				
作山	邦子	(秋津)	5/12	60	
かんべ	しよみ				
神戸	史洋美	(上中)	5/12	63	
たつた	てるお				
龍田	輝男	(山国)	5/13	90	
ふくしま	こ				
福島	ツヤ子	(上滝野)	5/13	89	

5月15日まで掲載希望受付分
敬称略