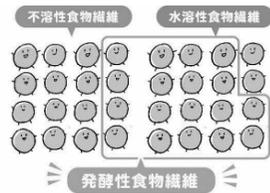




かとうのもち麦 魅力発見

夏の暑さで弱った腸を整えよう！ 短鎖脂肪酸のはなし

食物繊維には、腸内細菌のエサとなり発酵するものがあります。特に発酵度の高いものを「発酵性食物繊維」と呼び、ほとんどの水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の一部が含まれます。「発酵性食物繊維」が発酵するときに行われる「短鎖脂肪酸」は、大腸から体内に吸収され、一部は血の流れに乗って全身へと運ばれます。



発酵性食物繊維は、加東市で栽培されている「もち麦」のほか、豆類、ごぼう、昆布等に含まれています。発酵性食物繊維は食べものの種類によって働きが少しずつ異なるため、食物繊維を多く含むさまざまな食品をバランス良く食べることが大切です。

★秋のお彼岸に「もち麦おはぎ」を作ってみては？

<材料>約10個分

- 蒸しもち麦…70g
- もち米…2合
- 塩…ひとつまみ
- あんこ…お好み



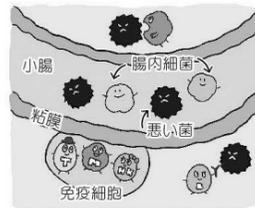
<作り方>

- ① 炊飯器のおこわの目盛まで水を入れ、洗ったもち米を炊飯する
- ② 炊き上がった蒸しもち麦を入れて10分ほど蒸らす
- ③ ポウルに移しかえて塩を入れ混ぜ、粗熱が取れたら手に水をつけて俵型に丸める
- ④ ③をあんこで包み、絞ったぬれ布巾で形を整える

短鎖脂肪酸のはたらき

●免疫力を高める

短鎖脂肪酸は、腸内環境を整え、有害な菌の増殖をおさえます。腸内細菌が元気になると、腸の粘膜バリアが高まり、免疫細胞も活発に活動します。



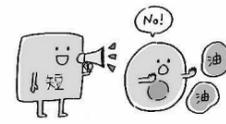
●花粉症・ハウスダストなどのアレルギー症状の改善



短鎖脂肪酸が腸内環境を整えることで、免疫機能が正常に働き、アレルギー症状の改善につながります。

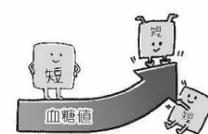
●太りにくいからだに

食物繊維は小腸を通るときに余分な糖質や脂質を絡め取って外へ出してくれます。



また、短鎖脂肪酸から体の中の脂肪細胞に「もう脂肪を取り込まないで」という指令を出してくれます。

●血糖値上昇をゆるやかに



朝食で食物繊維を取ると、食後の血糖値が上がりにくくなります。また、短鎖脂肪酸は血糖値や食欲のコントロールに関わり、昼食、夕食後も血糖値が上がりにくくなります。

●心も元気に

腸とストレスは密接に関係しており、腸内環境が良いと、ストレスや疲労感を感じにくくなります。

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。

9月2日(土)	内科	岡田内科医院	小野市市場町字寺の下1205-1	0794-62-7366
3日(日)	内科	小島クリニック	小野市王子町937-3	0794-64-2727
	外科	井岡医院	小野市菅田町900	0794-67-2367
9日(土)	内科	育が丘クリニック	小野市檜山町1475-689	0794-62-8112
10日(日)	内科	神医院	加東市森871-3	0795-47-0144
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
16日(土)	内科	復井診療所	小野市復井町916-11	0794-66-7318
17日(日)	内科	嬉野診療所	加東市山国2014-239	0795-42-8477
	外科	北播磨総合医療センター	小野市市場町926-250	0794-88-8800
18日(月)	内科	山口内科医院	小野市本町648-6	0794-64-0202
	外科	まえだクリニック	小野市大島町710-1	0794-64-0771
23日(土)	内科	井上医院	加東市沢部174-1	0795-42-1190
	外科	栄宏会 小野病院	小野市天神町973	0794-62-9900
24日(日)	内科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
30日(土)	内科	青山医院	加東市吉井696-1	0795-46-0321
10月1日(日)	内科	やすらぎの森診療所	加東市新定707-1	0795-40-8100
	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

おめでた

ささくら 笹倉	ひまり 陽葵 (南山)	7/12	泰誠・千波
ふじた 藤田	まお 舞桜 (社)	7/14	泰仁・結衣
きのした 木下	いえり 宇莉 (社)	7/14	靖介・治佳
とみだ 富田	りく 莉来 (平木)	7/15	優記・理沙
にしがき 西垣	わかな 和奏 (南山)	7/19	直樹・杏奈
ふじもと 藤本	そうた 湊大 (久米)	7/22	真弘・ひかる
とくら 都倉	こうすけ 光亮 (廻淵)	7/23	和樹・樹里
ふじわら 藤原	いとり 絃吏 (社)	7/25	圭吾・左知子

きしもと 岸本	なぎさ 凧咲 (栄枝)	7/25	善仁・陽香
おかだ 岡田	ゆうご 悠吾 (木梨)	7/26	宗大・美穂
ささき 佐々木	せい 清伊 (下滝野)	8/4	仁士・つく偲
しんや 新屋	るな 流奈 (社)	8/8	純平・綾

おくやみ

ながおか 長岡	やくみ 八九三 (家原)	7月初旬	89	きしもと 岸本	ゆきこ 幸子 (吉井)	7/23	87	たなか 田中	かつゆき 克幸 (山国)	8/6	78
よしだ 吉田	いたる 達 (社)	7/15	63	はしもと 橋本	やすのり 泰則 (社)	7/23	84	ほづみ 穂積	まさあき 正昭 (下三草)	8/7	83
つねみ 常見	じろう 次郎 (平木)	7/18	88	まるやま 丸山	けいこ 敬子 (河高)	7/25	74	うすい 白井	まさの (上滝野)	8/11	96
こむらさき 小紫	たかお 喬右 (東古瀬)	7/18	81	みやた 宮田	てるみ 照美 (天神)	7/25	95	みき 三木	せいじ 清司 (上滝野)	8/14	87
あきはら 秋原	よしひろ 義博 (北野)	7/20	84	いのうえ 井上	まさよし 正義 (山国)	7/31	93	8月15日まで掲載希望受付分 敬称略			
いしい 石井	こういち 耕一 (木梨)	7/20	76	おおにし 大西	てるお 照夫 (高岡)	8/1	92				
やまもと 山本	せいいちろう 征一郎 (秋津)	7/21	47	にしやま 西山	きよし 清 (藤田)	8/1	76				
にしやま 西山	こういち 誥一 (下久米)	7/22	81	けいゆう 慶祐	よしお 良雄 (社)	8/1	64				
ふじもと 藤本	ひろえ 弘恵 (野村)	7/23	81	いのうえ 井上	かつみ 克己 (出水)	8/1	89				
もりもと 森本	みよ みよ (平木)	7/23	91	ふじもと 藤本	とみこ 富子 (野村)	8/6	102				