

# かとうのもち麦 魅力発見

## 夏の暑さに負けない！「腸」元気で「超」元気！

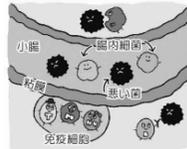
加東市で作られているもち麦には、近年注目されている**発酵性食物繊維**が含まれています。

**発酵性食物繊維**とは、腸内細菌のエサになる食物繊維で、腸内細菌が発酵分解し**短鎖脂肪酸**を産生します。その後、**短鎖脂肪酸**は大腸から体内に吸収され、血液によって全身へと運ばれ、体のすみずみで良い働きを行います。腸内環境をより良くするために、日々の食生活にもち麦を上手に取り入れてみましょう！

### 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、有害な菌の増殖を抑えます。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。



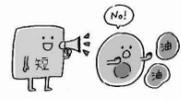
#### ● 花粉症・ハウスダストなどのアレルギー症状の改善

アレルギー反応は免疫機能の異常により起こるため、短鎖脂肪酸が腸内環境を整えることで、免疫機能も正常に働き、アレルギー症状の改善に繋がります。



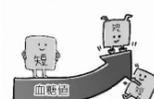
#### ● 太りにくい体に

食物繊維は小腸を通る時に余分な糖質や脂質を絡め取って外に出してくれます。また、短鎖脂肪酸から体中の脂肪細胞に「もう脂肪を取り込まないで」と司令を出します。



#### ● 血糖値上昇をゆるやかに

短鎖脂肪酸は血糖値や食欲のコントロールに関わっています。朝食に食物繊維を摂ると、昼食後の血糖値に影響を与え、昼食後に食物繊維を摂ると、夕食後の血糖値に影響を与えます。



#### ● 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。



## 「加東市産もち麦粉もんコンテスト」作品を募集！



◆募集期間 8月1日(木)～9月6日(金)

◆募集レシピ 加東市産もち麦粉である「兵庫育ちのもち麦粉」を使用した主食、主菜または副菜となる一品  
※スイーツ、おにぎり、炊き込みご飯は除く

応募方法等詳細は、市ホームページをご覧ください。

加東市もち麦活用協議会事務局(庁舎3階 農政課内) ☎43-0518



### おめでた

神田 紘夢 (北野) 6/8	拓也・由美子
NGUYEN THI MY DUNG (北野) 6/10	NGUYEN MANH CUONG・MAI THI ANGA
廣田 芽暉 (小沢) 6/10	大地・恵
藤井 千暁 (下滝野) 6/14	正顕・綾
田島 幸芽 (北野) 6/17	歩・佳奈子
能任 咲弥 (木梨) 6/17	正・紗莉奈
國屋 琉生 (南山) 6/19	一登・愛良
比護 まつり (田中) 6/20	大士・佳那
西山 楓真 (社) 6/22	恭平・麻央

齋藤 建斗 (上中) 6/24	信秀・陽子
藤原 雫帆 (南山) 6/25	琢士・弓子
藤原 夏澄 (木梨) 6/26	詢也・鈴音
彦田 柚杏 (木梨) 6/27	涉・早希
河野 紬 (上滝野) 6/29	悠・菜摘
DIALLO AISSATOU (上滝野) 6/30	MAMADOU ALIOU・KHADIDJATOU
仲野 千晴 (南山) 7/1	洋・麻美
千田 蒼真 (多井田) 7/3	雄平・貴愛
高見 凛 (河高) 7/10	秀範・美恵

### おくやみ

藤原 明郎 (岡本) 6/16	96
吉村 喜代美 (上滝野) 6/16	92
石井 初美 (喜田) 6/19	87
溝端 實 (長貞) 6/19	71
吉田 誠一 (吉井) 6/20	84
鷹尾 みつ子 (廻瀨) 6/22	85
藤原 輝良 (下滝野) 6/23	74
藤原 淳子 (天神) 6/24	92
藤本 やす子 (大門) 6/25	81
駒井 賢志 (厚利) 6/30	77
山本 健司 (森) 7/4	30

三村 操 (下久米) 7/6	97
藤本 静子 (高岡) 7/11	87
藤原 美樹 (山国) 7/11	88
橋本 和枝 (多井田) 7/12	86
岸本 達三 (梶原) 7/13	70
豊川 鈴代 (秋津) 7/14	96
大久保 武 (下滝野) 7/15	76

7月15日まで掲載希望受付分 敬称略

お詫びと訂正  
令和6年7月号(Vol.220)の「おくやみ」に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。  
〈正〉 斉木 勲

## 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。

8月3日(土)	内科	育が丘クリニック	小野市榎山町1475-689	0794-62-8112
4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	栄宏会 小野病院	小野市天神町973	0794-62-9900
10日(土)	内科	復井診療所	小野市復井町916-11	0794-66-7318
11日(日)	内科	土井リハビリテーション病院	小野市復井町字中ノ池1723-2	0794-66-2119
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
12日(月)	内科	三浦クリニック	小野市天神町814-1	0794-70-9288
	外科	松原メイフラワー病院	加東市藤田字東山994-25	0795-42-8851
17日(土)	内科	青山医院	加東市吉井696-1	0795-46-0321
18日(日)	内科	さくら内科クリニック	加東市下久米580-1	0795-44-1588
	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	曾野医院	加東市東古瀬20-1	0795-42-6299
25日(日)	内科	森下クリニック	加東市社512-1	0795-42-0024
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
31日(土)	内科	依藤診療所	小野市本町254-1	0794-63-0028
9月1日(日)	内科	兵庫あおの病院	小野市市場町926-453	0794-62-5533
	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
7日(土)	内科	土井リハビリテーション病院	小野市復井町字中ノ池1723-2	0794-66-2119
8日(日)	内科	緑駿病院	小野市匠台72-1	0794-63-5577
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511