

# きんしゅかぞか by 7ius

秋風が吹き始め、気持ちいいわ



秋と言えば、食欲、紅葉狩り、そして芸術の秋



みんな、たまらない



最近、芸術は秋だ、ではないけれど、一九八〇年から言われてるそうです




9月4日まち歩きの様子

今回は新交通ゆりかもめ台場駅改札前からスタートし、潮風公園(品川区東八潮)、お台場海浜公園、第三台場跡(台場公園)内、北口からスタートし、JR線の線路が上り下りで10本通る権現山公園、東海寺、目黒川沿いを歩き、クーリング・シェルターを兼ねて大崎ゲートシティ内を通過し、容器文化ミュージアムを見学して目黒川大崎橋広場(池上線五反田駅下)まで約3・6kmのコースを楽しく歩きました。

38回目のまち歩きの会は、8月7日に開催し参加は24名でした。

今回は新交通ゆりかもめ台場駅改札前からスタートし、潮風公園(品川区東八潮)、お台場海浜公園、第三台場跡(台場公園)内、北口からスタートし、JR線の線路が上り下りで10本通る権現山公園、東海寺、目黒川沿いを歩き、クーリング・シェルターを兼ねて大崎ゲートシティ内を通過し、容器文化ミュージアムを見学して目黒川大崎橋広場(池上線五反田駅下)まで約3・6kmのコースを楽しく歩きました。

## 「心と身体の健康に」 月1ウォーク まち歩きの会報告

文・塚本 茂

第38、39回

39回目のまち歩きの会は、9月4日に開催し参加は29名でした。

今回は京浜急行新馬場駅北口からスタートし、JR線の線路が上り下りで10本通る権現山公園、東海寺、目黒川沿いを歩き、クーリング・シェルターを兼ねて大崎ゲートシティ内を通過し、容器文化ミュージアムを見学して目黒川大崎橋広場(池上線五反田駅下)まで約3・6kmのコースを楽しく歩きました。

そしてレインボーブリッジのプロムナード(歩道)を歩いて渡り、新交通ゆりかもめ芝浦ふ頭駅まで、猛暑の中でしたが、途中でクーリング・シェルター(港区台場区民センター)での休息をほさみ、お台場の砂浜からレインボーブリッジの最高点まで約60メートルの高低差のある約4・5kmのコースを、砂浜、吊り橋からの眺望を楽しみながら歩きました。

みんなで楽しく歩きましょう 毎回30名くらいが参加しています!

### 「月1ウォーキング・まち歩きの会」

- 毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか?
- 歩くコースは大田区か品川区のどこかです…。
- どこを歩くかは当日までのお楽しみ。
- 参加者が通りたい場所を現地で募集。
- 開催日時は毎月第1水曜日 10時~12時
- 集合/解散場所は本紙で随時お知らせします。
- 参加費100円(行事保険料など)/健康シールカードを進呈



10月2日まち歩きの様子

「まち歩きの会」日程(集合時間は10時です)

第42回 12月4日 都営浅草線馬込駅改札前(東馬込・北馬込方面改札前)集合~大田文化の森解散予定

第43回 2月5日 京急線糀谷駅改札前集合~京急線糀谷駅解散予定

※2025年1月は行いません ※2025年3月以降の詳細は次号で掲載します

参加申し込みは生協本部まで 03-3762-0266 (受付は月曜~金曜9時~17時)



腸活3原則

- 1、良い菌を食べる

有用菌を多く含む食品、ヨーグルト、納豆、ぬか漬など発酵食品を食べましょう。そして腸内細菌は古いものから少しずつ出てゆき新しい菌に入れ替わっていますから、毎日食べましょう。それには続けられる食品であり、塩分の少ない物が良いです。

2、良い菌を増やす

有用菌の餌になる食品を食べます。水溶性食物繊維や不溶性オリゴ糖の多い食品が良いです。海

腸の役割のひとつに、消化器としての働きがあります。食べた物を消化・吸収し排泄します。もうひとつ腸が担っている大切な仕事は、有害物を仕分けして排除する「免疫」というしくみです。人の口からは食物、ウイルス、病原菌、アレルギー、有害異物など、あらゆる物が入ってきます。有益物とどり込み有害物を排除するために、たくさん免疫細胞がパトロールしています。

腸活3原則

- 1、良い菌を食べる

有用菌を多く含む食品、ヨーグルト、納豆、ぬか漬など発酵食品を食べましょう。そして腸内細菌は古いものから少しずつ出てゆき新しい菌に入れ替わっていますから、毎日食べましょう。それには続けられる食品であり、塩分の少ない物が良いです。

2、良い菌を増やす

有用菌の餌になる食品を食べます。水溶性食物繊維や不溶性オリゴ糖の多い食品が良いです。海

「たまご通信」筆者の星野です。先日、全日本医連共同組織活動交流会(岡山)へ行ってきました

腸の役割のひとつに、消化器としての働きがあります。食べた物を消化・吸収し排泄します。もうひとつ腸が担っている大切な仕事は、有害物を仕分けして排除する「免疫」というしくみです。人の口からは食物、ウイルス、病原菌、アレルギー、有害異物など、あらゆる物が入ってきます。有益物とどり込み有害物を排除するために、たくさん免疫細胞がパトロールしています。

風邪をひく人、ひかない人

免疫機能が低下している人ほど感染しやすく、その要因は栄養不足、ストレス、疲労です。加齢と共に免疫力は低下し感染しやすくなります。腸内細菌の刺激によって免疫細胞は活性化されます。元気な腸内細菌を増やすことは、感染を予防し生活習慣病や骨粗鬆症に良い効果をもたらしています。どんな菌が腸内に居ると良いでしょうか。腸内細菌はそれぞれ分業制で働いていますから多種多様な菌がいて、それらが協力し合って腸内を快適にし病気の予防をします。日々の食事は片よらずいろいろな物を食べ、それを餌にしていく多種多様な菌を育てます。同じ物ばかり食べているとある種の菌だけが育ちます。

3、良い働きをさせる

腸内細菌が作り出した代謝産物が、人の体に吸収されて健康に良い影響を与えています。ビフィズス菌とオリゴ糖のように、よい菌とよい餌を合わせると効果的です。まずは食物繊維やオリゴ糖の多いさまざまな食品を食べましょう。栄養バランスも良くなります。

腸活ごはん

フルーツヨーグルトトースト ①全粒粉パンをトーストする。②水切りヨーグルトを塗ってキウイフルーツとバナナをのせ、はちみつをかける。★茶こしにヨーグルトを入れ、カップに重ねておくと30分で水切りヨーグルトができる。水分は甘味を加えてドリンクに。

アボカド納豆丼 ①アボカド4分の1をひと口大に切り納豆と混ぜてご飯にのせる。②味付けは梅干しとしょう油を少し。小ねぎの小口切。

「コンビニ惣菜を買ったら」

①パック当りの食物繊維の多い物を選びます。・根菜とおからのサラダ

②5.7g・れんこんとごぼうのサラダ

③5.2g・ひじきの煮物

④3.1g・きんぴらごぼう

⑤3g・切干し大根の煮物

⑥1.7gなどです。デザートには果物やヨーグルトがおすすです。

今回は「作り置き素材で腸活ごはん」です。腸を元気にして体調を整えましょう。

参考資料「栄養と料理」2023年12月。