

健康ライフ

うんちが語る、 あなたの食事 ～便は身体からのお便り～



地域福祉センターほのか
尾崎 栄養士

老若男女、誰もがきっても切り離せない関係にある「うんち」。大便とはよく言ったもので、便は身体からのお便りともいえます。

食べたものからできた「便」の様子から食事のバランスをみることができます。

■漬物臭のバナナ…理想のうんちです。

理想は黄色がかった褐色でバナナ1～2本分。水分は70～80%で水に浮き、発酵性の漬物のようなおいんです。

食べ物が消化・吸収されて残ったカスと水分、腸内細菌が「便」の中身です。

腸内細菌には善玉菌と悪玉菌があり、微妙なバランスを保っています。善玉菌は免疫力を高め、腸の働きを刺激し、悪玉菌の勢力を弱めます。健康状態や食べ物の内容が悪いと悪玉菌が多くなり、くさくて色が悪くなります。

■色が濃い…肉や魚、脂肪分が多いです。

悪玉菌が多い状態です。発酵食品を食べて、善玉菌を増やしましょう。穀類や豆類、野菜もしっかり食べましょう。

■うどん状…食事の全体量が少ないです。

海藻類やきのこ・野菜類、穀類をしっかり食べると便は太く、大きくなります。それらが少ない高カロリー、高脂肪の割に食物繊維や微量栄養素が少ない食事だと便は細くなります。ファーストフードに偏っていませんか？

■くさい！…脂肪や肉が多いです。

肉を食べ過ぎている人は腸内で腐敗が進んでいるかもしれません。

■カチカチ…水と食物繊維が不足しています。

火を通した野菜や海藻類を食べて、水やお茶を飲みましょう。

■どろどろ…暴飲暴食しませんでしたか？

消化吸収の良いものと野菜を食べてお腹を温めましょう。

■水に沈む…食物繊維が不足しています。

豆やきのこ、野菜類をたくさん食べましょう。

硬さと形、色、大きさ、量、なおいに注意してすぐに流してしまわず、しばしのご対面で食事のバランスチェックをしてみませんか？

編集後記

○AETのジョン先生が行う英語の授業には子どもたちの笑顔が絶えません。単語や文法を丸暗記するだけの受験英語ではなく、ネイティブ教師による、より生きたコミュニケーションの場を意識した授業を学校で受けられる今の子どもたちをととても羨ましく思います。

○役場庁舎の目の前に居酒屋さんがオープンしました。赤ちょうちんに明かりが灯り、焼き鳥などのいかにも美味しそうな匂いが漂ってくると、それだけでソワソワした気持ちになり仕事が手につかなくなってしまう。Ⓣ

人の動き

●世帯数 1,566 世帯 (+ 2 世帯)

●人 □ 3,317 人 (+ 1 人)

●男1,554人(+ 3人) 女1,763人(- 2人)

平成24年8月31日現在()内は7月末比

喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます

○岡田 章 男児 韻(ひびき) 豊住第一 8/22

○片桐敏史 女児 理央(りお) 秋田 9/6

■お悔やみ申し上げます

○菊池 智秀 55歳 境野中央 8/21

○吉田 忠治 91歳 境野中央 8/23

○那須美津子 66歳 若松 8/26

○鈴木 文子 83歳 境野 9/9