



## こんにちは! 通販事業部の鳴海周平です!

先月、うちの長男が保育園の年長さんになりました。5年前、感動の立会い出産から、早いものでもう5年。長女も8月で2歳を迎え、我が家は、ますます賑やかな年になりそうです。

それにしても子供の成長って本当に早いですね。自分も子供だった頃はこんなに好奇心旺盛で、見るもの、聴くもの全てに感動していたのかな、と最近特に感じるようになりました。大人になると常識や習慣に知らぬ間に慣れてしまって、ワクワク、ドキドキすることが少なくなってしまうように思います。そんなわけで、今年はいろいろ新しいことに挑戦してみようと思っています。例えばですか?・・・そうですねえ、せっかく北海道に住んでいるので、乗馬とかしてみたいですね。季刊誌のぶらり旅も、ちょっと遠出をしてみたいな、と思っています。(お楽しみに。)

月替わりでナルミのスタッフが登場!ご挨拶がてら色々なお話をしてくれます。お楽しみに!!

自分自身へ贈るとっておきの

## 健康タイム 01

胃は消化器官の中では口・食道に続く3番目の袋状の臓器です。皆さんが食べた物は口の中で粗く噛み砕かれ、約1分ほどで食道を通り胃に蓄えられます。そして胃の運動による作用と胃液と呼ばれる強い酸が殺菌をしながら約4時間をかけてゆっくりとミキサーのようにかゆ状に攪拌していきます。その後、消化された食べ物が次の消化器官である十二指腸へと送り

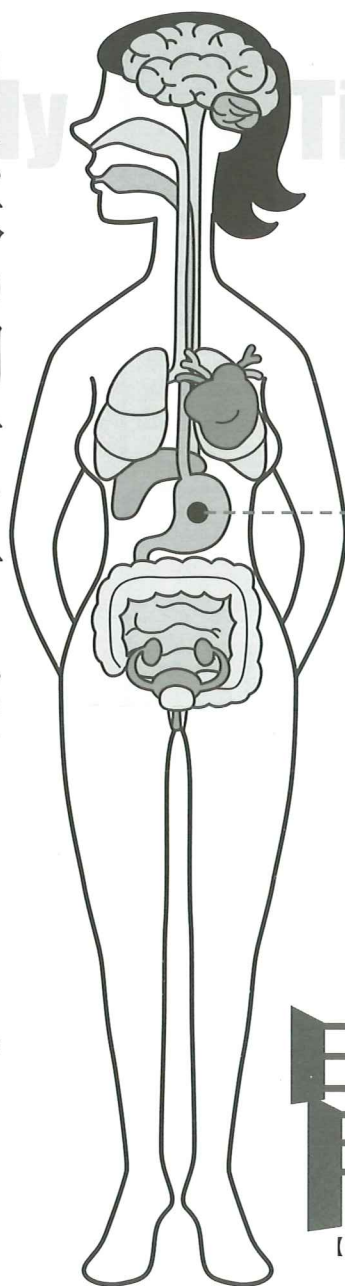
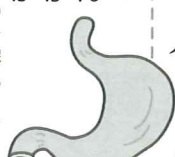
込まれます。今回の題目である胃に関しては、胃の表面はアルカリ性の粘液によって保護されており、この粘膜層が強い酸性の胃液から胃を守っています。冒頭でもお話ししたように、こうした胃の働きを無視して暴飲暴食など食生活の不

摂生を繰り返すと胃の働きが低下して胃酸の影響を受けたり、消化された食べ物がスムーズに次の十二指腸へ送りだされず消化不良を起こしたりするのです。その結果、胃の健康不良を招き体調を壊してしまうのです。

また不摂生な食生活だけではなく、ストレスや過労なども胃の健康を乱す要因として上げられます。胃の粘膜層と胃液の分泌のバランスは自律神経にも関係していて、イライラやストレスが溜まるとこのバランスが崩れ、胃の粘膜が薄くなって胃液によって胃壁を傷つけることになるのです。

胃に優しい生活を送るためにもゆっくり良く噛んで楽しく食事をし、適度な運動、上手な息抜きでストレスを解消してあげることが心掛けていきましょう。

## 胃は体の調子を計るバロメーター。



今回から始まりました「ダテパー」初の健康コーナー「健康タイム」。日頃の健康管理に役立つ情報を6回にわたって紹介いたします。今までいろいろな健康法に携わってきた経験を生かし、鳴海が担当。このコーナーでは、体の機能を知ることが健康への第一歩、ということ。毎回体の一部をクロスアップし、その働きや役割を考えていきます。また、ふだん自宅でも簡単にできる健康法なども、どんどん掲載していきますよ。第1回目は「胃」についてです。

# 胃

[いぶくろ]