



ぷんぷん通信

2003

2月号

2003年2月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/株ナルミ通販事業部 鳴海周平

ナルミ
スタッフの

言いたい
放題!

Vol.9



こんにちは! お客様係の板谷真紀子です!

みなさんこんにちは。寒い冬真只中ですが、いかがお過ごしでしょうか?

今回は寒い冬を乗り切るためにはまず食わねば!(夏にも聞いた気がする...)ということでナルミ社内きってのグルメ、私板谷が最近おすすめの食べ物情報をお届けします。まず正月は餅、ということで板谷家に代々伝わる秘伝の餅の食べ方をご紹介します。まずは熱く焼いた餅にバターと醤油をたっぷりつけます。(たっぷりポイント!)そしてバリバリのお餅でまいてハイ、出来上がり!簡単でしょー。それと冬は風邪の予防も兼ねてココアにはちみつとミルクをたっぷり入れて(たっぷりポイント!)はちみつミルクココアの出来上がり!(そのままじゃん)。知内の牡蠣や愛媛のみかんも美味しい季節ですよー。と書いている間にもお腹が空いてきたので今日のところはこの辺で。皆さんももりもり食べて、美味しいものを教えてね。

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!!

For My Healthy Body

自分自身へ贈るとっておきの

健康タイム 02



今月のテーマは



腸

【ちょう】

1月は何かと暴飲暴食が多くなり、胃や腸に負担をかけてしまった人も多いのではないのでしょうか?

それも2月に入るとだんだんと落ち着き、調子を取り戻してくる頃でしょう。

さて、今回はその腸のお話です。

腸といっても大腸と小腸があり、それぞれに役割も違ってきます。

毎月月末発行のフリーペーパー
北海道(道南エリア)
生活情報誌「ダテパー」2月号掲載

24時間で10分の1?

毎日いろいろなものを食べて生活している私たちですが、食べたものは出さなきゃいけませんよね。口から入った食べ物や排泄されるまでに要する時間は、胃の中で約4時間、腸で約20時間の合計24時間から、約10分の1の量になって出てきます。今回は、食べ物が一番長くどどまる器官、腸についてのお話をします。

小腸と大腸

腸は小腸と大腸からなります。小腸は長さ約6メートルあり、胃から送られてきた食べ物を消化、分解して、栄養素を吸収する働きをしています。タンパク質はアミノ酸に、炭水化物はブドウ糖に、脂肪は脂肪酸にそれぞれ分解され、内壁にたくさん生えている絨毛(じゅうもう)と呼ばれる1ミリほどの突起をとおして吸収されます。

大腸は約1.5メートルあり、小腸で消化されなかった食べ物の繊維などを分解したり、栄養を吸収したあとの残りカスから水分を吸収したりして、便として排泄します。食べ物はここで約18時間も留まっています。(長いですね!)

盲腸は大腸の一部ですが、この部分が炎症を起こすと虫垂炎となり、手術をして切除することもあります。コアラなどの草食動物にとっては消化・吸収にとっても大切な役割を果たしていますが、人間にとっては不要の器官であるといわれています。ただ、果たして不要な器官が人間にあるのかどうか?何か意味のある器官だと私は思うのですが...(退化してしまった器官のようです。)

すしぎの快便!

快食・快眠・快便は健康の大切な条件ですね。腸の中にいる善玉菌と悪玉菌、酸性とアルカリ性のバランスが崩れた時などに便秘や下痢といった症状となります。善玉菌を増やすにはヨーグルトなど乳酸菌の多いものを食べることが良いといわれていますね。個人的には、善玉菌のえさになるオリゴ糖をたくさん含み、食物繊維も豊富なごぼうは特におすすすめな食材です。

日本人は欧米人に比べて腸が長く、肉食よりも菜食が適しているといわれています。これは米中心の生活を長く続けているため、その土地にあった伝統食が、結局は一番身体に合っているということなんですよ。現代のファーストフードに慣れ親しんでいる食生活をもう一度見直し、昔からの家庭料理をスローフードしてみましょ。団圓の楽しいひと時も腸に良い影響を与えてくれますよ。