

腸内フローラの状態を知ろう

自分自身の『腸内フローラ』の状態を知るには、どうしたらいいでしょうか？

それは、便の状態を観察することです。便は、水分(70%位)を除くと残りは

- ◎腸内細菌
- ◎はがれた腸粘膜
- ◎食べかす

できています。そのため、便には腸内環境の情報が含まれており、バナナのような形の黄褐色の便が出た時は、腸内環境が良い状態であると考えられています。いつもと違う便が出た場合には、何か原因はないか、生活を振り返ってみることが大切です。



個人情報の確認及び使用同意書

同意する	<input checked="" type="checkbox"/>	希望する	<input type="checkbox"/>
同意しない	<input type="checkbox"/>	希望する	<input type="checkbox"/>
同意しない	<input type="checkbox"/>	希望しない	<input type="checkbox"/>

※本サービスは、個人情報を取り扱うサービスです。本サービスを利用するにあたっては、本サービスの利用規約、プライバシーポリシー、個人情報保護方針等をご確認ください。

腸内フローラ検査の申込方法

オプシヨンの申込方法は、人間ドックまたは一般健診時にお配りするオプシヨンを一覧へチェックを入れて当日お申込みください。

今回の『腸内フローラ検査』も、便を提出していただいて腸内環境を調べます。興味のある方、排便やおなかの調子に悩みのある方、ダイエットや美容に興味のある方、腸活に取り組んでいる方、自分に合っているのか知りたい方、ぜひ受けてみてください！

全国統一献立の日

『おすすめ郷土料理』

第34回目の全国統一献立は、富山県の郷土料理です。

『いとこ煮』

小豆などを煮た料理で、北陸地方で広く食されています。煮えにくい材料から追々鍋の中に入れていくことから、「おいおい」→「甥甥」となったのが語源とされています。語源は他にも、いろいろな食材が親戚・家族のように入っているから、ともいわれています。

地域によって入れる具材に差がありますが、小豆の他は、大根、芋類、ごぼうなどの根菜類、こんにゃく、揚げなどが一般的です。

もともとは神に供えた食べ物寄せ集めて煮ることから始まったそうで、伝統料

理として今も受け継がれています。

『ゆうびす』

源平時代に生まれ、夏の暑い日や食欲が無い時など、おやつ代わりに冷たくひやして食べていたそうです。

『べっこう』や『ゆべし』とも呼ばれています。



管理栄養士 梅村尚美



▲ 『ゆうびす』 『いとこ煮』