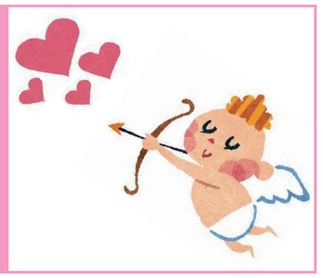
2016年2月号

オアーゾ通信

vol.17

株式会社オアーゾ
〒381-1231
長野市松代町松代613-4
TEL：026-285-0210

オアーゾ　検索



こんにちは(#^.^#)

今年に入ってからあたたかい日が続いていましたが、長野でもやっと雪が降り、冬らしくなってきました。　ということは・・・風邪にも気を付けなくてはいけないということですね！　風邪をひいてしまう → 仕事を休む → バレンタインにチョコがもらえない（あげられない）、、、なんてことにならないためにも免疫力を高めて、風邪やインフルエンザをはねのける身体づくりをしましょう♪

免疫力と乳酸菌

昔から腸は最大の免疫機関、体の免疫力は腸内から作っていくものと言われています。腸内から免疫力を高めるということは、腸内環境を整える、よくするということです。腸内環境が整っている状態というのは、腸内の善玉菌（良い菌）の割合が、悪玉菌（悪い菌）よりも多い状態のことを言います。
つまり・・・善玉菌を増やせば良いのです！（善玉菌が増えることによって悪玉菌は減ります）

善玉菌と悪玉菌の勢力争い

私たちの腸内には、善玉菌と悪玉菌が一緒に暮らしています。もちろん平和共存してるわけではなく、両者ともに、機会があればすぐに勢力を拡大しようとしています。実は、腸内細菌が生息できる場所には限りがあって、腸内には既に空き場所がないのです。善玉菌と悪玉菌はそんな中で縄張りを隙間なく作っています。こうして善玉菌が増えると悪玉菌が減り、悪玉菌が増えると善玉菌が減っていくという構図ができ上がっていくのです。

悪玉菌の影響

悪玉菌が優勢になると腸内のたんぱく質を腐敗させることにより、有害な物質を発生させたり下痢や便秘だけでなく、肌荒れ、花粉症アレルギー、慢性疲労、さらには大腸がんなどを起こす原因にもなります！

悪玉菌は悪くない

悪玉菌は腸内細菌の一員として病原菌から人体を守ったり、ビタミンを合成したりと働いています。ただ、数が増えすぎると悪さをするのも事実です。悪玉菌を増やすのは自分自身。偏食、寝不足、ストレスなど日頃の不摂生が悪玉菌を増殖させるのです。

日和見菌（ひよりみきん）

腸内細菌には大きく分けて善玉菌と悪玉菌の他に日和見菌というものが存在します。しかも日和見菌の割合が一番多く、健康な人の場合全体の75%程をしめています！　この日和見菌は優勢な方と同じような働きをする性質を持っています。

善玉菌が増えるとどうなるのでしょう。

- 食べ物の消化や吸収を助ける。
- 病気に対する抵抗力や免疫力をアップさせる。
- 肌トラブルを解消する。
- コレステロール値を下げる。
- 口臭を少なくする。
- 老化を防止する。
- 悪玉菌の働きを弱める。

植物の根＝人の腸

植物が育つのに一番大切なのは“土”です。いい土の中にはたくさんの微生物がいます。この微生物が枯葉や虫の死骸、小動物のフンなどを分解し肥料にします。その肥料を根から吸収し植物は元気に育ちます。
人の“腸”にも土の中と同じようにたくさんの微生物（腸内細菌）がいます。それらが私たちの食べた物を分解し栄養素（肥料）にしています。それを私たちは腸から吸収し、体を成長、維持しているのです。食べた物が発酵して有益な栄養素になるか、腐敗して毒となるかは腸内細菌と腸内環境で決まります。
人間も植物も、“腸”と“土の中”という違いはありますが、微生物環境に左右されて生きているのです！！
最近よく耳にする・・・**腸内フローラ**とは・・・腸の中の100兆個以上の細菌群のお花畑のようなもの。
健康な人は善玉菌が悪玉菌より多い形で腸内フローラが維持されています。善玉菌の中でも代表的な「乳酸菌」や「ビフィズス菌」を増やして腸内フローラのバランスを良くしましょう！！

乳酸菌の種類

いちばん手軽で、乳酸菌を摂取していると実感できるのは・・・やっぱりヨーグルトですかね～。
でもヨーグルトも最近たくさんの種類があって何を摂取すればいいのか分からない、とりあえず食べているという方も多いのでは？　ということで、スーパーに売られている代表的なヨーグルトの効果について調べてみました♪
人それぞれ腸内フローラは違います。色々試してご自分にあった乳酸菌を見つけてみて下さい(*^_^*)

明治ブルガリアヨーグルト

こちらは、40年以上前から発売されている、日本のヨーグルトの草分け的存在です。このヨーグルトには、LB81乳酸菌という乳酸菌が含まれています。この菌の特徴は、高い整腸作用と便秘改善効果があるということ。そのため便秘対策・お腹の調子が安定しない人におススメのヨーグルトとなっています。

森永ビヒダスヨーグルト

このヨーグルトにはBB536というビフィズス菌が含まれています。BB536は、健康な乳児から見つかったビフィズス菌です。その特徴は「酸素に強く、生きた状態で腸まで届きやすい」ことにあります。効能としては、整腸作用と感染症予防作用があること。他にも、アレルギーを和らげる効果や花粉症対策に有効とされています。

フジッコ　カスピ海ヨーグルト

一時大流行したカスピ海ヨーグルト。このヨーグルトには、クレモリス菌FC株という乳酸菌が含まれています。カスピ海ヨーグルトといえば独特の粘り気が特徴ですが、これはクレモリス菌によるもの。この粘りのおかげで、胃酸に負けることなく腸内まで届くと考えられています。効能としては整腸作用と免疫力強化。その他に血糖値の上昇を緩やかにする効果と、コレステロール値の改善に効果があります。高血圧が気になる方にはカスピ海ヨーグルトがおススメです。

メグミルク　ナチュレ恵

このヨーグルトには、ガセリ菌SP株（乳酸菌）、ビフィズス菌SP株という乳酸菌とビフィズス菌が含まれています。ガセリ菌は、日本人の小腸から見つかった乳酸菌。そのため、日本人の体にとても馴染みやすいとされています。ビフィズス菌SP株も日本人の腸内から発見されたもので、生きたまま腸に届く特徴を持ちます。効果としては、小腸・大腸両方に働きかける整腸作用があること。その他に、免疫力向上・内脂肪や皮下脂肪を減少させる効果も♪

明治ヨーグルトR-1

赤いパッケージが特徴のヨーグルト。こちらには、OLL1073R-1という乳酸菌が含まれています。その最大な特徴は免疫機能を強化すること！風邪のウィルスやインフルエンザウィルスに対して強い防御力を生み出します。

ダノンビオ

こちらには、BE-80株というビフィズス菌が含まれています。BE-80株の最大の特徴は、時間経過で菌の数が減りにくいことにあります。生きて腸に届く以外にも手元に届くまでに菌が減りにくい特徴もあります。
効能としては便秘予防とお腹の張りを減らす効果があること。頑固な便秘に悩んでいる方が、少しずつ楽になるお手伝いが出来るヨーグルトになっています！

明治ヨーグルトPA-3

黄色いパッケージが特徴のヨーグルトです。こちらには、PA-3乳酸菌という乳酸菌が含まれています。この乳酸菌は体内のプリン体を食べる性質を持ちます。そのため体内のプリン体を減らす効果があり、結果的に尿酸値の低下作用が得られます。整腸作用もあります♪

☆乳酸菌は生きたまま腸に届くことが大事です！食べるタイミングは胃酸が薄くなっている食後がおススメ！
☆バナナ、はちみつ、きな粉、サツマイモ等のオリゴ糖や食物繊維と一緒に食べれば効果がアップ♪
☆乳酸菌は体内に蓄積することはないので、毎日摂る事が大事！ただ、ヨーグルトは糖分も含まれているので、過剰摂取には気を付けましょう！

さらに！！
腸をあたためれば、腸内細菌の働きも活発に♪
食事などで体の中から温めたり、入浴で体の外から温めたりもおススメ！　38～40℃のお湯にゆっくり浸って体をあたためましょう(^^)　オアーゾの「おうち温泉シリーズ」で免疫力さらにアップ♪ (^o^)丿

ちょっとひと休み♪　　健康雑学はじめました。

『味噌の医者いらず』ということわざ知っていますか？　味噌は日本の代表的な発酵食品で、酵母菌やこうじ菌、乳酸菌を1kgあたり約1万個も含んでいます。　がん、高血圧、脳卒中、脂肪肝、ボケなどの予防効果、コレステロール抑制、美肌効果や悪い物質を除去するデトックス効果まであるのです！　味噌って偉大ですね。

【裏面記事】　・明日の健康コラム「賢い入浴法」　・新連載！UAV事業報告　FAIL：5

温泉療養指導士宮尾の

No.13

明日の健康コラム

オアーゾのおうち温泉 検索

第 11 話

「　賢い入浴法　」

この前お正月が来たと思ったらもう2月にはいってしまい、少々焦っている宮尾です。
長野は今シーズンは雪が少なく、いつもの冬景色が見れずにいましたが、やっと降っていつもの雪景色になりました。（それでも少ないですが）皆さん雪かきで疲れた時のお風呂は最高に癒されますよね。でもこの時期の入浴には危険が潜んでいるんです・・・。消費者庁の発表によると、65歳以上の方の浴槽での溺死事故は10年前に比べると約1.7倍も増加し、平成26年には4866人もの方が亡くなっているそうです。そしてその約半数は冬季に集中しているということです。今日はそんな危険性を少しでも取り除く入浴法に触れてみたいと思います。

1、早朝の入浴は避ける（早朝は血液が一番ドロドロな時間帯です。要は血の塊が出来やすくなっています。心筋梗塞や脳梗塞になりやすいため、10時頃までは入浴は避けましょう）

2、入浴前に家族へ一声（入浴前には身近な家族に一声かけて事故を防ぎましょう）

3、脱衣室や浴室の温度差を無くす工夫を（冷えがちな脱衣室や浴室ですが、冷えた室内と暑い湯の組み合わせは急激な血圧の変化をもたらし、大変危険です。湯温も高いほど危険は増しますので、42度以上にしないことをお勧めします）

4、高血圧や心疾患をお持ちの方は半身浴で（血圧や心拍への影響が少ない半身浴でむりせずに）

5、飲酒後の入浴は厳禁！（そのまま眠ってしまうこともあり大変危険です。絶対に避けましょう）

どうでしょうか。いくつか当てはまる方もいらっしゃるかもしれませんが、入浴には非常に危険が伴いますが、反面に身体へのすばらしい効果も期待できます。安全で楽しいバスタイムをお楽しみいただくために、ご自身に合った入浴を心掛けてください。

知らなきゃ損？
ちょっと気になる話。

ＵＡＶ事業報告　ＦＡＩＬ：５

暖冬・・・と思いきや突然の大雪が何度か続き長野市内は一面の雪模様、白銀の世界が広がっております。出張を予定していた新潟、燕三条の取引先様では、一晩で1mほどの積雪があり、「事務所まで移動できない、家に閉じ込められた・・・」と、そんな場所に車で出向く勇気も根性も無く、「雪が融けた頃に伺います・・・」と業務の予定も中々思うように進みません。と、言い訳をしたのは、次回は赤外線カメラのテストフライトの模様をお届けします等と口走ってしまったからで、雪に閉ざされて出来なかったので、今回は近況報告にさせていただきます。

その1：1月28日（木）　群馬県高崎市　㈱ＴＥＡＤ様　訪問

農業用薬剤散布用の無人航空機は、今まで下図左のタイプ（通常のヘリコプターの形）が使われていましたが、操縦が難しい、墜落、接触による危険度が高い、操縦者の育成に時間がかかるなど、改善が必要な項目が多々ありましたが。ＵＡＳを利用した薬剤散布機体の開発により、これらの問題点が解消できます。そんな素晴らしい機体を開発しているのが群馬県高崎市に拠点を構える㈱ＴＥＡＤ様です。　現在、農林水産省、農林水産航空協会等と各種評価を進めており、春先には実務に使用出来る為の周辺整備が整うとのことで乞うご期待です。

その2：2月9日（火）
徳島県那賀町　「若葉のころに」記者会見出席

徳島県の那賀町は小型無人機（ドローン）を活用した地域おこしに取り組んでおり、ＰＲのためのドラマを制作し県内及び首都圏のケーブルＴＶネットワークで配信する。脚本と製作はケーブルテレビあなん、3月中旬にクランクイン、7月完成、8月放映の予定。ちょっとしたお手伝いに行って参ります。

以上、来月は・・・雪が融けたら飛ばします！！

今月の誕生石

今月の誕生石はアメジストです！

2月の誕生石・・・アメジスト（和名：紫水晶）
産地・・・ブラジル（リオ・グランデ・ド・スル州）、ウルグアイ、インド、南アフリカ、メキシコ、ロシア、アメリカ、ジンバブエ、マダガスカルなど。
宝石言葉・・・誠実、心の平和
効果・・・アメジストは霊性の高い石とされ、マイナスのエネルギーをプラスに変える効果があり、災いから身を守る霊的な石といわれています。

女性用サイズ15ｃｍ（内径）　価格￥2,900（税込）
※オペロンゴム使用。ご希望のサイズに調整いたします

男性用サイズ17ｃｍ（内径）　価格￥3,900（税込）

マイナスイオンボール
原料の一部にラジウム鉱石を使用したセラミックスボール。イオン作用と遠赤外線の効果で血行を促進すると言われている。

ローズクォーツ（女性用ブレスレットのみ使用）
“愛とやさしさの象徴”とされ、女性の内なる美しさを輝かせてくれる石です。その美しいピンク色やローズ色から、和名を『紅石英』または『バラ石英』と呼ばれています。

水晶（女性用ブレスレットのみ使用）
潜在能力。創造力、洞察力、願望達成。調和。あらゆる面での優れた浄化力がある。

ブルーレースアゲート（女性用ブレスレットのみ使用）
恐れやイライラする怒りといったマイナスの感情を中和し、癒していくエネルギーを持つ石です。

ブラックスピネル（男性用ブレスレットのみ使用）
勝利を呼ぶ石と言われています。カットしてあるので黒い石が光に反射して輝きます。

お　知　ら　せ

・オアーゾ通信バックナンバーは「おうち温泉」ＨＰにてご覧いただけます。
・今月のベビマは・・・
9日（火）午前のみ、19日（金）午前・午後、24日（水）午前のみ
2階のベビマルームにて行います（*^_^*）

オアーゾの看板娘
「らぶ」ちゃん　4歳♪

今年になってやっと雪も降り、冬らしくなってきました！！
寒い日は「らぶの家」で過ごすらぶちゃんです。
まだまだ寒い日が続きますが皆さんも体に気をつけてお過ごしください（*^_^*）