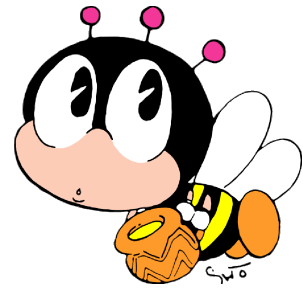




生涯学習 マナビイ通信



腸活講座は健康を作るうえで大切なものです。
今回は、腸活薬剤師の塩澤先生から興味深い話を聞いてきました。

腸活とは

腸内環境が良くなると、心と体の健康を維持できダイエット効果が期待できます。外見にも大きな影響をもたらし、自分に自信を持つことで言動が前向きになります。また、脳腸相関と言われるとおり、脳と腸の状態は密接に関連しています。腸内環境が整うことで、メンタルも更にポジティブになります。

ぬか床の面白さ・効能

ぬか床はたくさんの菌が住んでいる多様性の世界です。現存している日本最古のぬか床は380年ものです。つまり、ぬか床は何世代にも渡り引継ぎ育てていけるのです。また、作り手と地域によって、存在する菌は異なり、味わいが違います。まるでペットを飼うような気持ちで自分だけのぬか床を育てることができ、自然と愛着がわいてきます。ぬか床を混ぜ多様な菌に触れられるほか、香りを嗅いだり毎日の食卓で味わったりすることができます。ビタミン、ミネラルが豊富に含まれ栄養価の高い食品です。



塩澤先生って
どんな人？

東北医科薬科大学を卒業後、調剤薬局チエーンで約十年間、薬剤師として現場勤務に従事しました。二年ほど経ち、一通り仕事をこなせるようになったと、病気を引き起こす原因を未然に防ぐことが大切だと気付き、予防医療に携わりたいと考え、栄養や運動を勉強する中で、腸内環境の重要性を強く意識するようになり、腸活を実践し体感し納得するうちに、普及させよう道に進みました。現在、オンラインを中心として、大人用と子ども用それぞれの動画を提供・配信しています。

マナビイ宅配便登録講師

塩澤 宝 先生

しおざわ たから

ぬか床で腸活！便秘解消ダイエット



先生からの
メッセージ

ぬか床と社会貢献を
かけあわせた事業を考
案し推奨しています。
マナビイ市民講師に登
録したきっかけは、ぬ
か床の面白さを知って
欲しいと思ったからで
す。自分の身体に不調
を感じて整えたい時、
子供に食育が必要だと
感じた時に、ぜひ受
講して欲しいです。
皆さんには、講座を
受講するというより遊
びに来ている感覚で体
験して頂きたいと思
います。

「健康意識を高め余裕を持った快適なライフスタイルを築きましょう」

ぬか床作りのポイント

・毎日混ぜること

2日間混ぜることを怠ると、ぬか床の上層が白い産膜酵母に覆われ、シンナーのような匂いがします。食べることはできますが、毎日混ぜて味をチェックしましょう！

・ぬか床の保存環境を整えること

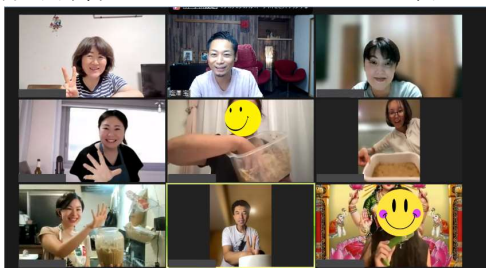
30℃を超える部屋には置かない。夏場は冷蔵庫または冷凍庫で保存しましょう。

日本人のための腸活食事法

米や米麹（味噌、醤油、みりん、日本酒）、米ぬかを取り入れた食事が重要です。和食中心がおすすめです。ただ、たんぱく源を摂取する点が欧米型の良いところです。複数の食材を組合せ食事を楽しんでみてください。



腸活講座オンラインの様子



腸活とはどんなことをするのか？
受講生が疑問に感じていることをストレッチ⇒腸もみ（外部の刺激）⇒食物繊維・発酵食品の摂取（内部の刺激）とステップを踏んだ構成で講話が進められています。

腸活講座を広めるために！

2010年代に、NHKが人類にとって腸内環境を整えることの重要性を謳い、多くの人を知るところとなりました。

かつては腸内環境の現状検査は不可能でしたが、技術の進歩により排泄物を調べることで保有している菌層のパーセンテージを把握できるようになりました。

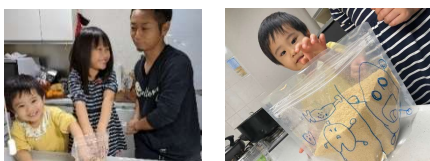
先生は、ぬか床を開発・販売した収益を充ててお米を購入し子ども食堂へ寄付しています。また、開発したぬか床はNPO法人を通じで東京圏の生活が苦しい子どもへ届けています。このような地道な取り組みを続けていくことで、「ぬか床って面白い」と興味、関心を持つ方々が一人でも多くこの講座を知り、受講の輪が広がるよう努めているそうです。

子ども向け腸活について

大人と同じように幼少期の腸内環境は大切です。母体に居る胎児は羊水に守られ殆ど菌を宿していません。産道を通り命の誕生と同時に初めて菌に触れます。

成長過程であらゆる箇所・物から多種多様な菌を体内に蓄えていきます。

具体的には、先生手作りの工夫を凝らした絵本「お腹のお医者さん」を用いて講話を進め、子どもに分かりやすい学習内容となっています。



自分の菌を食べる

自分の菌を食べると自分らしく生きることができます。自分の持つ菌は祖先から受け継いだものです。昔の人が食べていた物を好む傾向が遺伝子におのずと備わっているのでしょう。

地場野菜に付着している菌は自分や祖先に近いものです。だから、地産地消は自分らしく生きることの理にかなっているのです。



生涯学習課では、市民の皆さんが企画・主催する催しで、講演いただく講師を募集しています。
様々な分野で経験豊富な皆さんの講師登録をお待ちしています♪

塩澤先生の講座申込を希望する人は、市HPに掲載の申込書を提出または生涯学習課に電話・メールお問い合わせください。

〒981-1224 名取市増田柳田570-2 仙台法務局名取出張所2階 生涯学習課

☎022-724-7173

Mail:syogaku@city.natori.miyagi.jp

申込ページに→
簡単アクセス☆

