

あしたは悠々倶楽部通信

6月号

いとしのアジガキ号

NO.48

生き生きと緑が生い茂る新緑の美しい季節。雨の降る日をつい「天気が悪い」と表現してしまいがちですが、地球という大きな生命体に住まわせてもらっている小さき者として、雨も太陽もありがたさを感じてあげたいものです。とはいえ、大きな自然災害などもないことを願うのも人の心。田んぼの稲もどうかすくすく育ちますように。スサの邑のジジの畑の作物たちも元気に育ちますように!

どんどん注目されている腸内細菌と食物繊維

「NHK高校講座」というテレビ番組で「微生物との共生」という特集をやりました。観てみると高校講座で特集をするくらい、腸内細菌や食物繊維に注目が集まっているのだとあらためて実感しましたよ。その番組の一部をご紹介します。腸内細菌や食物繊維の重要性をもう一度おさらいしましょう☆

腸内環境と腸内フローラ

食べ物の栄養を吸収する腸の内では、たくさんの細菌が暮らしています。その種類は1000種類、その数100兆個との1000兆個とも言われていて、それぞれが色々な役割を持っていることが分かっています。そんな腸内細菌たちと腸内細菌の暮らす環境を含めて「腸内フローラ」といいます。フローラとはお花畑という意味です。腸内フローラは私たちの健康にも大きな影響を与えています。

肥満も腸内細菌次第

腸内細菌は、私たちが食べたものを分解して、それを栄養に生きています。その時、腸内細菌はさまざまな物質を出します。たとえば、腸内細菌バクテロイデスが出すのは「短鎖脂肪酸」。これが肥満を防ぎます。実験では、肥満の人の腸内細菌を無菌状態のマウスに移植すると、そのマウスは肥満にならなかったとのこと。

短鎖脂肪酸以外にも、腸内細菌が出す物質が数多く発見され始めています。そうした物質がさまざまな効果をもたらすことが分かってきました。

腸内細菌を増やすにはどうしたらいいか

腸内細菌が大好きな食べ物は「食物繊維」。だから食物繊維をたくさん食べると腸内細菌が増えると言われています。野菜だと、ゴボウ、玉ねぎ、アスパラガスなど。豆類だと大豆、納豆など。多種多様な食物繊維をなるべく多く摂ることが、腸内環境の改善や私たちの健康につながるのですね。

左ページの
つづき

便微生物移植で病気を治す

便微生物移植とは、健康なヒトの便を患者の腸に入れる治療法です。健康なヒトの腸内フローラを全部、患者に移し替えてしまうのです。アメリカの報告では、8割から9割の患者に効果があったとされています。特効薬のなかった病気の治療で、腸内細菌が役割を果たそうとしています。

興味のある方はNHKのサイトから高校講座「微生物との共生」～ヒトの体と細菌～の過去動画も観てみて下さいね!!



ヒヨコすくすく育っています



5月23日



5月25日



5月28日

- ★ 5月19日、15羽羽のかわいいヒヨコたちがスサの邑に届きました。孵化後8日ぐらいのヒナで、孵化直後の初生ヒナより、うんとしっかりしています。とはいえまだ「まだ」何かがあるのかわかりません。
- ★ スサの邑のりほな鶏小屋の中に、育雛器（壊れたやぐらコップに発熱電球を吊り、周囲をビニール暖簾で囲ったもの）を設置してあげて大切に育てます。
- ★ 今のところ15羽みな元気にヒヨヒヨ仲良く成長中です。ニワトリは孵化後150日くらいから卵を産み始めるそうです。ということは、今年の秋には産みだす新鮮卵が食べられるのでしょ!!
- ★ ヒヨコたちは見るたびに大きくなっているようで、ヒヨヒヨとかわいいヒヨコ時代はすぐに終わってしまいそうです。
- ★ 孵化後1ヶ月くらいは保温してあげつつ、スサの邑ジジバアハの愛情も受けつつ、小屋の中で「のびのび」育てほしいものです。私も仕事に行く度にヒヨコたちに会えて幸せ♡ニワトリに成長すると、さぞどんな感じなのでしょう。またヒヨコたちの成長をお伝えしますね。

★「おかげぎ黄玫瑰」という品種を取り寄せるつもりでしたが、「純国産鶏あすさ」という品種にしたそうです。なんでも、こちらのほうが性格が大人しいんですね!!♡

ヒヨコたち、ヒヨヒヨととてもかわいいです。うちの娘が特徴に合わせて名前をつけたりしていました。日に日に成長していくので誰か誰だかわからなくなりました。ニワトリになっても同じくらいかわいいからあげたい...とひそかに思っていました。

5/28. 藍子

スサの邑

〒669-2346

兵庫県丹波篠山市西岡屋491

Tel, Fax: 079-506-2892

E-mail: info@shokumotsuseni.com