

私たちのパートナー、腸内細菌

店頭で「株」や「菌」などと書いている商品(ヨーグルト、乳酸菌飲料など)を見かけませんか? これらは、おなかの中で「腸内細菌」として働く細菌の名前です。

私たちのおなかには、約300種類・100兆個もの腸内細菌が存在しています。こんなに多く存在していることに驚きますが、その働きも実に多様です。「食物の消化・吸収を



助ける」「ビタミン・ホルモンの産生」「有害物質・有害菌の分解」などが知られています。最近はとくに「免疫機能を高める」「働きが注目されています。腸内細菌が免疫細胞と密接に関わり、免疫力に影響を与えていると考えられています。

腸内細菌には、有益な働きをする善玉菌(乳酸菌・ビフィズス菌など)とその反対の悪玉菌(大腸菌・ウェルシュ菌など)の2種類があります。両者は腸内で勢力争いをしていますが、ヨーグルトや乳酸菌飲料をとることで善玉菌を増やすことができます。カルシウム補給にも役立つので、積極的にとりましよう。

気をつけよう! 夏場のミネラルバランス

暑い時期にはたくさん汗をかくので、水分をついつい多くとりがち。そんなときに注意したいのが、ミネラルのバランスです。

私たちは汗や尿といったかたちで、ナトリウムやカリウムなどのミネラル(無機物の微量栄養素)を水分と一緒に排出しています。しかし水を飲むだけでは、失われたミネラルは十分に補給されません。ビールもおいしい季節ですが、利尿作用が高く、飲んだ量以上の尿が出てしまうので要注意。

ナトリウムやカリウムは、ペアになって多様な細胞活動の調節をしています。また、体



内にカリウムが多いとナトリウムが排泄され、カリウムが少なくナトリウムが貯留する性質があります。過剰なナトリウムは高血圧の一因に、カリウム不足は夏バテの原因になるので、夏場は「カリウム多め」を心がけましょう。

カリウムを多く含む食品は、海藻類、切り干し大根、とうがらし、ココア、せん茶、干しいたけ、大豆、あずき、乾バナナ、パセリ(生)などです。今年の夏はカリウムを意識して、元気に過ごしてください。

こつこつ教えます!

女性のための水虫ケア



最近は冬以外でもブーツを履いたり、靴を脱がない長時間の勤務などで、女性にも水虫が増加しています。

水虫の正体は、「白癬菌」といわれるカビの一種。高温多湿な環境で活発になります。とくに女性の場合は、なかなか医師に相談しにくいことから、きちんと治療をしていないことが多いようです。

水虫治療のポイントには、「清潔を保つ」「患部を冷やす」「乾燥させる」「継続的に」の4つ。具体的には、足を石けんでよく洗い、足を水で冷やし、しっかりと乾燥させて薬を塗る——を継続的に行うことです。かゆみが治まっても白癬菌はまだ生きているので、根気よく続けましょう。水虫が悪化して「角質増殖型足白癬」になると、足の裏の皮が厚くなってびび割れ、ポロポロになってしまいます。

市販の水虫治療薬を使うときは、水虫のタイプによって使い分けましょう。カサカサの人は液体やクリーム、ジクジクの人は軟膏が効果的。かゆみや水疱がなくなっても油断せず、3〜6カ月間治療を続けるのもポイントです。