

あき乃だより



第114号 2022年 4月 発行

春らしくおだやかな気候になり過ごしやすくなってまいりましたがいかがお過ごしでしょうか。

さて、今月の豆知識は腸活で話題の発酵性食物繊維についてのお話です。新しい年度を迎えて腸活で体の中もリフレッシュしましょう。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。

病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

【おしらせ】 七海：4/6（水）休診（奥山の1診のみとなります）

4月より加納の担当が第2・4日曜のみとなります。

第1・3日曜は以前金曜日に担当していた岡田が担当医となります。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

発熱、風邪外来については、現在リスクの高い慢性疾患を持つかかりつけの患者様のご予約を優先とさせていただいているため、一般の患者様の予約が取りにくくなっております。ご不便をお掛け致しますがご理解の程宜しくお願い申し上げます。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市：接種券と予診票をご持参ください。

国立市：接種券をご持参ください。

府中市：接種券をご持参ください。

自費接種：当院で予診票をご準備しております。

3回目のコロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが、市報や市のホームページ、送られてくる予診票に接種場所の案内が記載されています。住民票所在地の市区町村での接種となります。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

新型コロナワクチン予約・案内センター

国立市：042-505-4114（祝日除く9:00~17:00）

国分寺市：042-320-3020（月~土8:30~17:00）

立川市：0120-741-567（全日8:30~17:30）



意外と知らない まめ知識

発酵性食物繊維で腸の活動を活発にしよう！

●食物繊維の必要性と健康

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。現在ではほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、積極的に摂取することが勧められます。

●大腸まで達して、おなかの調子を整える食品

食物繊維というと「繊維」という言葉から、細い糸のような、スジ状のものをイメージされがちです。しかし「ネバネバ」するものから、水に溶けて「サラサラ」した状態のものまで、多くの種類があります。特定保健用食品で「おなかの調子を整える食品」として認められている成分の多くが食物繊維です。

●日本人の摂取量は減少傾向にある

日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年頃には一人あたり一日20gを超えていましたが、穀類・いも類・豆類の摂取量の減少に伴い、減少傾向にあります。最近の報告によれば、平均摂取量は一日あたり14g前後と推定されています。厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、一日あたりの「目標量」（生活習慣病の発症予防を目的として、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量）は、18～64歳で男性21g以上、女性18g以上となっています。食物繊維は、体に絶対的に必要な栄養素ではありませんが、体の健康に深く関与する食品成分です。平均摂取量と目標量の差を見て明らかのように、食物繊維の積極的な摂取が必要です。

●発酵性食物繊維

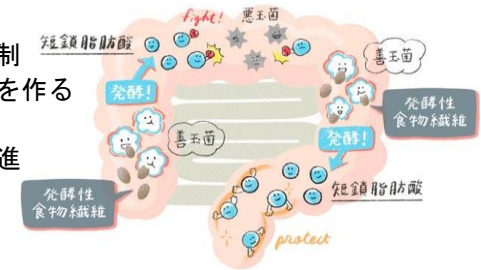
食物繊維の中でも特に注目され始めているのが、腸内の善玉菌を育てる力をもつ発酵性食物繊維。

主に水溶性の食物繊維にあり、発酵することで「短鎖脂肪酸」を作り出す。この短鎖脂肪酸は、腸内環境を整えるだけでなく、炎症や脂肪の合成、悪玉菌が増えるのを抑えるなど、体にさまざまなよい働きをしてくれます。

人間の腸内には、生まれたときに母親から受け継いだ菌がすんでいます。ヨーグルトなどの発酵食品は、腸活にとって有効ですが、ヨーグルトに含まれる菌は大腸に到達しても、定着せずに体外へ排出されてしまいます。それに対して発酵性食物繊維は自分の腸にもともと定着している有用菌を増やすのに役立ちます。

※短鎖脂肪酸の持つ効果

- ・腸の動きをよくする
- ・がん化細胞の増殖抑制
- ・腸内フローラを整え有用菌がすみやすい環境を作る
- ・アレルギーの抑制
- ・炎症性腸疾患の抑制
- ・肥満の予防
- ・便秘の改善
- ・水分吸収の促進



●発酵性食物繊維が多く含まれる食品

精製していない穀物や海藻、大豆製品などに多く含まれており、特に押麦や大麦、小麦ブラン（外皮）など茶色の穀物に豊富にふくまれています。



●おすすめレシピ「全粒粉の天然酵母パン」

今回は、当院の管理栄養士が実際に毎朝食で食べている秘伝(?)のパンレシピをご紹介します。市販のホームベーカリー（天然酵母パンが焼けるタイプのもの）を使ってだれでも簡単に作ることができます。安心な食材で味も食感もとてもよいので、ぜひ試してみてください。

【材料（1斤分）】

- ・国産強力粉：125g / 国産全粒粉：125g(発酵性食物繊維：10g)
- ・ラカント：大さじ0.8 / 砂糖：大さじ0.8 / 塩：小さじ0.8
- ・天然酵母(生種おこしたもの)：大さじ2
- ・水：180cc

【作り方】

ホームベーカリーにセットして7時間程度待つだけ
スライスしたものを冷凍しておいて、食べる時にトーストし
無塩バターをのせると、とってもおいしいです。



※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を元にしています。

- ・厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト 「食物繊維の必要性と健康」
- ・OZmail 「腸活の新常識!? 今注目の発酵性食物繊維とは？」
- ・8760 「ダイエット&便秘改善の秘策は発酵性食物繊維」