けんこうだより

腸が元気で超元気

皆さん、「腸活」という言葉を聞いた事はありますか？

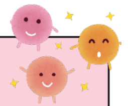
「腸活」とは、腸内細菌のバランスを整え、良い状態を維持する活動のことをいいます。

私たちの腸内にはなんと 100 種類以上・1000 兆個以上もの腸内細菌が存在しています。この腸内細菌のバランス次第で、良くも悪くも私たちの体にさまざまな影響を及ぼします。

では、このバランスはどのようにして決まるのでしょうか？

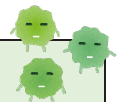
腸内環境は 3 つの菌のバランスで決まる！

腸内環境のベストバランスは、「善玉菌 20%、日和見菌 70%、悪玉菌 10%」です。



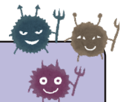
善玉菌

悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促すことで、お腹の調子を整える



日和見菌

善玉菌と悪玉菌を比較して数が多い方の味方をする



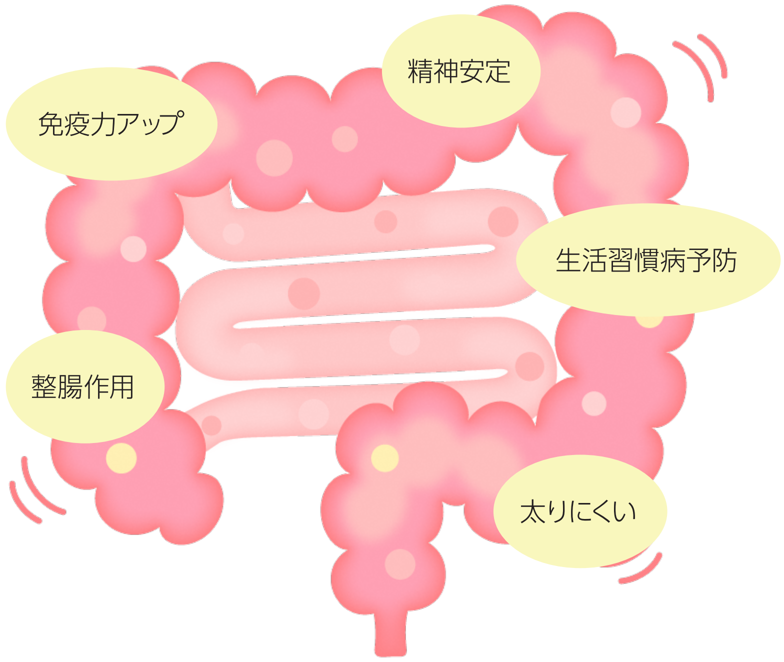
悪玉菌

脂質や動物性たんぱく質をエサとして食べ、腸内で有害物質を作り出す

善玉菌が増えると良くなる体の調子

善玉菌が増えて腸が整うと、体にとって良いことがたくさん起きます。

「腸活」を意識して、健康な毎日を送りましょう。



善玉菌を増やすための食事

善玉菌を含む食品

発酵食品

ヨーグルト、チーズ、みそ、納豆　など

善玉菌のエサとなる食品

食物繊維

野菜類（モロヘイヤ、オクラ、ブロッコリー）、海藻類、きのこ類　など

お問い合わせ先　町民課　保健予防係（健康センター）　☎0965-52-7154

立神峡だより

お散歩マーケットに多くの人が集まる

２月 26 日、昨年の夕暮れ市に引き続いてひかわツーリズムクラブとコラボして「HIKAWA おさんぽマーケット」を開催しました。

事前に SNS で発信したところ、天候にも恵まれて会場の火の広場には多くの来場者が訪れ、大変賑わいました。特に、氷川町の個人事業主が出店したことに意義があったと考える次第です。

今後共、地域に根差した企画を計画し運営したいと思います。

同日、県の森林インストラクターを講師に迎え、「自然と触れ合おう！立神の里山散策」と題した環境学習事業を行いました。公園内での自然観察やネイチャーゲームをしながら遊歩道を散策。

参加者も多く、自然に親しみたい願望が垣間見え、さらに遊歩道の整備を進める意義を感じました。

宿泊客の多様化進む立神峡

最近では多様化が進み、外国人の宿泊客が増えてきています。先日はアメリカ・イギリス・南アフリカ・カナダ・ベトナム出身の外国人が宿泊。聞けば、熊本市内の中学・高校の英語の先生で、誕生日祝いで訪れたとの事。また、福岡県から訪れた外国人は、東陽町で開催されたライダーズミーティングに参加後、宿泊されました。

いずれも２回・３回と来られたことがあるリピーターで、立神峡の自然の景観や吊り橋に魅了されたとの事です。管理する側としても嬉しい限りで、公園整備にも力が入ります。

さらに今後は、福岡県の超有名ホテルに勤めるスリランカ人が宿泊する予定もあります。

コロナが収まりつつある現在、観光クルーズの入港が始まれば、ますます外国人の観光客が多くなることが予想されます。

桜や芝桜見物は立神峡でいかがですか

この便りが皆さまのお手元に届く頃には、桜の花は満開になっているか、散り始めているかもしれませんが、東陽町から立神峡にかけての氷川沿いの桜は見事です。桜吹雪の舞い散る中を散歩するのもまた格別です。

これに加え、キャンプサイトの周辺に芝桜を約 1,000 株ほど移植しましたので、ピンクの芝桜も見頃となっていると思います。

四季折々に変化する木々・花・梅・タケノコなど、自然豊かな環境で思い切りエンジョイされることをお勧めします。

お問い合わせ先　立神峡公園管理棟　☎0965-62-1543　FAX 0965-62-1546　火曜定休