

# さんさん+ 「プラマ」

書き込める  
からだ  
サポート  
日誌 p.10



はたらく腸の学校

森永乳業の100年力  
世界中の健康をアシスト  
「ビヒダスBB536」

kitchen + 乳life  
あなごチーズ太巻き

やってみよう!  
ぬり絵迷路

[特集]

乳から作られる乳製品のおはなし

# 乳の底ヂカラ

# 森永体操

by MORINAGA&CO.,LTD.

肩こりや腰痛で悩む  
森永社員のために開発された体操です。  
みなさんも一緒にトライしませんか。

ゆっくり  
動かしてね



中島 裕

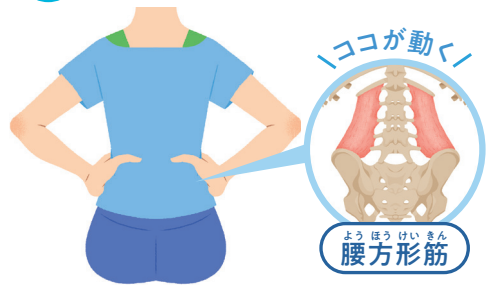
今月のテーマ

## 「腰痛を解消しよう！」

### 森永体操のキホン

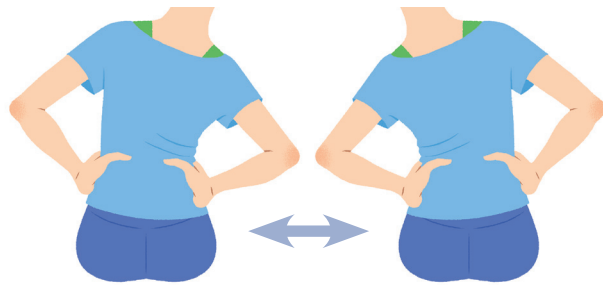
- 手や指で押さえながら動かす
- 筋肉が動くのを意識する

### 1 肋骨から骨盤に付く筋肉を動かす (目安:左右10回ずつ)



座った状態で両手の親指で腰を押さえる。

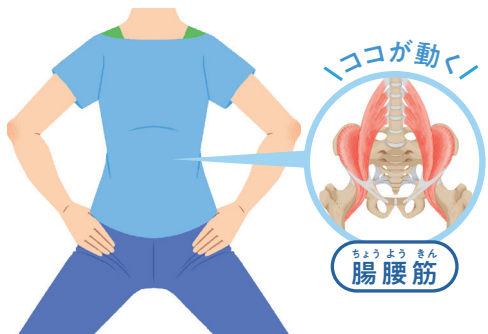
ポイント! 足は肩幅に開いて、しっかり安定させて。



からだを左右に倒しながら倒した側の親指をより強く押す。

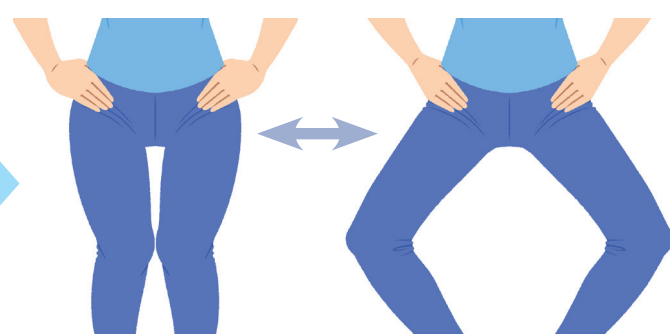
ポイント! 椅子からお尻が浮かないように上半身だけ動かそう。

### 2 腰や骨盤、太ももに付く筋肉を動かす (目安:10回)



座った状態で太ももの付け根を人差し指と親指で押さえる。

ポイント! 太ももの付け根をしっかり押さえよう。



ひざを閉じたり開いたり動作を10回繰り返す。

ポイント! ひざの角度は気にしないでしっかり閉じたり開いたりするのが大切。



公認スポーツ栄養士・三好友香に教わる/  
血流をよくしてすこやかに!

運動やストレッチを習慣にして、血管が硬くならないように柔軟性を高めましょう。加えて、必須脂肪酸であるαリノレン酸、EPA、DHAなどを多く含む青魚を食べたり、こまめな水分補給を心がけ、血液をサラサラに保ってすこやかなからだづくりを目指しましょう。



教えてくれる先生/  
パフォーマンススペシャリスト  
中島 裕

リンパ節のある太ももの付け根部分をしっかり押さえ動かすことで、血流やリンパ液の流れが良くなります。

大腸先生



教えてくれる先生…大腸先生(森永乳業)

ヘルスケアスペシャリスト※



聞き手…イトー君(そろそろ大腸が気になる年頃。健康長寿を願って大腸のことを勉強中)



腸ではたらく、良い菌、悪い菌

腸の中に  
40兆個以上の細菌が!

イトー 「腸内フローラ」という言葉をよく聞きます。フローラは「お花畑」のことだと思えますが、どういう意味ですか?

大腸先生 人間の細胞は全部で37兆個ほどと言われています。それに対して腸の中には200種類40兆個の細菌がいるんですね。腸内細菌は顕微鏡で見るとお花畑のようにきれいに見えるので、「腸内フローラ(お花畑)」と呼ぶんですよ。

イトー 細胞の数と同じくらいだなんてビックリしました!

大腸先生 腸内にはいる細菌はいつも勢力争いをしていて、そのバランスで腸内環境は良い状態にも悪い状態にもなります。整腸作用など、からだに良いはた

らきをしてくれるビフィズス菌や乳酸菌は善玉菌と呼ばれます。一方、腐敗産物を作るなど、からだに悪いはたらきをするウェルシュ菌や黄色ブドウ球菌が悪玉菌。これらのバランスはストレスや食生活によってすぐに変わってしまいます。

善玉菌を増やすには?

イトー 善玉菌が多いほうがいいんですね。

大腸先生 そうです。ストレス、睡眠不足、脂肪の多い食事などは悪玉菌を増やしてしまいます。悪玉菌が増えると腸の活動が悪くなり、便秘、下痢、肌荒れ、生活習慣病などのからだの不調を起しやすくなります。反対に善玉菌が増えると、腸の運動が活発になるとともに、腸内が酸性になって悪玉菌が増えにく

くなるんですよ。特に60歳を過ぎると善玉菌が減り、悪玉菌が増えやすくなるので気をつけなければいけないですね。

イトー 善玉菌を増やすにはどうすればいいんでしょう?

大腸先生 それこそが「大腸活」ですね。まず、便の色や形をチェックするなど、自分の腸の状態を知ることが大切。暴飲暴食、運動不足、睡眠不足にならない生活を心がけましょう。

次に「プロバイオティクス」とよばれる、善玉菌のビフィズス菌や乳酸菌を直接とりましょう。それから善玉菌のエサになる栄養素「プレバイオティクス」をとる方法もあります。具体的にはオリゴ糖や水溶性食物繊維が多く含まれる食品を積極的に食べるといいですよ。

イトー 今日から始めます!

腸はなが〜い友だち

# はたらく腸の学校

腸の中には、40兆個もの細菌がいて、絶えず勢力争いをしているのだそうです。腸内細菌の良いバランスを保つためには、どのようにすればよいのでしょうか。



飲み忘れ防止  
カレンダー付



手軽に始められる体操も

つづきは、ぜひ本誌  
『さんさん+』で。  
ご購入の方だけの  
特典です!

(1000円以上のご購入)



編集部員  
藤川



編集部員  
北村

楽しく学べる月替りの健康情報誌『さんさん+』。

森永乳業が大切に考える

“おなかの健康とからだ”のお話をはじめ、

乳製品を使用したお料理レシピ、

商品誕生の開発秘話をご紹介します

「森永乳業の100年力」、ぬり絵迷路……

などをお届けしています。