

## 腸活のすすめ - 腸を整えて健康と美と ハッピーを手に入れよう

管理栄養士／エコロッキングスクール指導講師／

2022.2024 ミス・ジャパンビューティーキャンプ講師 石井 尚美

## お魚料理を作って!食べて! 認知症を予防しよう! マイクッキングVol.56

札幌市の料理教室「料理日和」 遠藤 美貴



# 腸活のすすめ

## - 腸を整えて健康と美とハッピーを手に入れよう

管理栄養士／エコロッキングスクール指導講師／

2022.2024ミス・ジャパンビューティーキャンプ講師

石井 尚美

〈プロフィール〉

石井 尚美 (いしい なおみ)

女子栄養大学 栄養科学専攻卒業。

漢方薬局にて薬膳料理の指導、スポーツクラブでの食事指導、トレーニングインストラクターを経て、現在は株式会社玄米酵素が運営する自然食料理教室「エコロッキングスクール」指導講師を務める。これらの経験を活かし、幅広い視点から料理教室、講演活動を行っている。

2018年ミス・ユニバース・ジャパン北海道の公式コーチ、2022年2024年ミス・ジャパンビューティーキャンプ講師、また、東京都墨田区の学校支援ネットワーク事業にも携わり、東京都墨田区・港区内の公立学校を中心に授業の講師も務める。玄米自然食レストラン「元氣亭」監修。

玄米自然食レストラン「元氣亭」

<https://www.genmaikoso.co.jp/health/genkitei/>



近年、「腸活」という言葉が注目を集めています。腸は消化器官としての役割だけでなく、免疫力の向上や精神状態、さらには美肌やアレルギー、筋肉にも影響を与えることが分かってきました。そんな腸の働きと、腸内環境を整えるための具体的な食事や生活習慣について紹介します。

### 腸の働きや腸内細菌 (代謝産物を含む)の働き

#### 1. 消化・吸収の改善

どんなに体によいといわれるものを食べても、それらをしっかり消化、吸収できなくては意味がありません。腸内細菌のバランスが整うと、食べたものの消化や栄養の吸収がスムーズになります。特に、善玉菌が増えることで腸の働きが活発になり、便秘

や下痢の予防につながります。

#### 2. 免疫力と免疫寛容

腸には体の免疫細胞の約70%が集まっていると言われています。小腸には栄養を吸収するだけでなく、パイエル板という免疫器官があり、体を病原体から守る重要な役割を果たします。腸内の異物（細菌やウイルスなど）を検知し、免疫細胞に情報を伝えることで**免疫反応を活性化**させます。ただしこのパイエル板は**ビタミンB1が不足**していると縮小してしまい免疫力が下がりやすくなるので、気を付けましょう。

小腸は、**免疫寛容**という働きもあります。体内に入った物質が体にとって役に立つものか悪いものなのか見分けていく仕組みです。これが適切に機能しないと、アレルギーや自己免疫疾患の原因になります。

### 3. ストレスの軽減

腸と脳は「**腸脳相関**」と呼ばれる関係を持っています。腸内環境が整うと、脳内の神経伝達物質（セロトニンなど）の分泌がスムーズになり、ストレスの軽減や気分の安定に役立つとされています。逆に腸内環境が乱れると、不安やうつ症状が出やすくなることもあります。

### 4. 体重コントロール

体重コントロールに腸は大きく関与します。

**ペプチド YY (PYY)** は小腸や大腸の **L 細胞** から分泌されるホルモンで**食欲の調整**に関与しています。食事をすると PYY が分泌され、脳の摂食中枢に働きかけて**満腹感を促進**、食べ過ぎを防ぐ役割を果たし、消化の調整をします。

**GLP-1** は食事をすると小腸から分泌される消化管ホルモンの一種です。インスリンの分泌を促し、血糖値を下げたり、血糖値を上げるホルモン（グルカゴン）の分泌を抑制させます。

### 5. 肌の健康

腸内環境が悪化するとビタミンやミネラルの吸収



腸内細菌（代謝物質を含む）の働き

が低下し、肌のターンオーバーが乱れます。その結果、乾燥肌やくすみ、シミの原因になることがあります。また体内の老廃物が排出されにくくなり、ニキビや肌荒れの原因になります。腸の調子を整えることで、肌の調子も良くなる傾向があります。

### 6. 認知症予防

認知機能の衰えは脳内の酸化が原因の一つと言われていますが、腸内細菌が脳の酸化を抑えたり、脳の神経細胞の成長因子を増加させたりするという報告もあります。

## 腸を整え、腸を育てましょう

これだけ私たちの体や精神に影響を及ぼす腸ですが、実際どのように腸活をしていけばよいのでしょうか。

### 腸内環境を整える食事

腸内細菌を育て、腸内環境を良好に保つためには、バランスのとれた食事が欠かせません。

#### 1. 発酵食品

納豆、味噌、キムチ、ヨーグルトなどの発酵食品には**乳酸菌**や**ビフィズス菌**などが豊富に含まれており、腸内の善玉菌を増やす働きがあります。ポイントは色々な種類の善玉菌を入れていくことです。

#### 2. 食物繊維を多く含む食品

野菜、果物、海藻、豆類などに含まれる**食物繊維**は、腸内細菌のエサとなり、腸内環境を整えます。不溶性、水溶性両方しっかりととりましょう。

#### 3. 発酵性食物繊維

玄米、未精白の穀物、オートミール、レジスタン

トスターチ（冷えたご飯や芋など）などの**発酵性食物繊維（発酵性炭水化物）**は腸内細菌の働きを活発にし、腸の調子を整えます。

#### 4. 良質な油

オリーブオイルやアマニ油などの油は、腸の炎症を抑え、腸内環境の改善に役立ちます。

**いずれも食事はゆっくりよく噛んで  
食事をするのが大切です。**

#### 腸内環境のバランスをくずすもの

- ・アルコール ・高脂肪食
- ・甘い物のとり過ぎ ・添加物
- ・小麦粉製品、乳製品のとりすぎ（人によっては）
- ・塩分はほどほどに

### 腸活のための生活習慣

食事だけでなく、生活習慣を改善することで腸の健康をより高めることができます。

#### ①規則正しい生活を心がける

食事の時間が不規則だったり、睡眠不足が続くと腸内細菌のバランスが崩れやすくなります。毎日決まった時間に食事をとり、十分な睡眠を確保しましょう。

#### ②適度な運動を取り入れる

ウォーキングやヨガなどの**軽い運動**は腸の動きを活発にし、便通をスムーズにします。特に腹筋を刺激する運動は腸のぜん動運動を促進します。

#### ③ストレスを溜め込まない

腸と脳は密接な関係を持つため、**過度なストレス**

は腸内環境を悪化させる要因になります。趣味を楽しんだり、リラックスしたりできる時間を作ることが腸活には欠かせません。

#### ④水分をしっかり摂る

水分不足は便秘の原因となります。**1日1.5～2リットル**の水をこまめに摂取し、腸の動きをサポートしましょう。

**腸活は毎日の積み重ねが重要です。  
無理なく続けられる習慣を作りましょう。**

### 健康で楽しく過ごすための 食の三原則

今、インターネットなど世の中は様々な健康情報があふれています。その中で何を選択すればよいのでしょうか。

「医学の祖」と呼ばれたヒポクラテスは「人は自然から遠ざかるほどに病気になる」という言葉を残しています。私たち人間はこの地球の一部です。**自然の法則**にあった「食の三原則」を基本とする食の考え方「食事道」に沿った食事法を基本としましょう。

#### 「食の三原則」

・**適応食** その動物が何を食べるのに適応しているかは「歯の構造と発達」「あごの動き」「腸内細菌の種類」によって決まります。日本人の場合は「穀類、野菜を主に、動物性食品は少な目の食性が適応食と言えます。

・**身土不二** 人間はその環境に合うよう、長い年月

をかけて身体を変化させてきました。自分の住む土地でとれた旬のものをいただきましょう。旬のものは栄養価が高く、四季、気候に合わせた食材は身体に呼応します。

・**一物全体食** 食べ物は全体でひとつの命。それを丸ごといただきましょう。野菜はできるだけ皮をむかない。米や塩、砂糖などはなるべく未精白のもの。丸ごといただくことで、ビタミン、ミネラルやポリフェノールがとれます。

## まごわやさしいこ

実際どのようなものを食べればいいのか？次の食材が1～2日の間にとることを心がけましょう。キーワードは「まごわやさしいこ」です。**ま** 豆（豆類）・**ご** ごま（種実類）・**わ** わかめ（海藻類）・**や** 野菜（野菜類）・**さ** さかな（魚介類、動物性食品）・**し** しいたけ（きのこ類）・**い** いも（いも類）・**こ** 発酵食品。



## 食は未来をつくる

私たちは食べて消化したもので出来ています。「腸活」「食事道」「まごわやさしいこ」の実践は健康な体を作るための習慣です。体が整うことで、体調やメンタルの安定にもつながり、より充実した毎日の送ることができるでしょう。自分のライフスタイルに合わせながら今日からできる**小さな習慣**を積み重ねていきましょう。皆様が健康と笑顔になれることを心より祈っております。

### 健康自然食料理教室

#### エコロッキングスクールのご紹介

私が在籍している「健康自然食料理教室 エコロッキングスクール」では、この「食事道」の理念に沿った考えに基づき、現代栄養学から薬膳まで「**ホンモノの食養**」を伝え実践する場です。例えば、人参のβ-カロテンを効率的にとる切り方や加熱の仕方、きのこの栄養を増やし吸収率を上げる調理法など……これらの体験、さらに一緒に学び食をともにする「場」は自然と笑顔にしてくれます。

ホームページのアクセスはこちらから

自然食料理教室「エコロッキングスクール」

<https://www.ecolocookingschool.com/>



玄米自然食・発酵・予防食を学ぶ  
“心と体を健康に保つ食生活”が  
身につく料理教室

# お魚料理を作って！食べて！ 認知症を予防しよう！



一般財団法人 食と健康財団 理事・管理栄養士

札幌市の料理教室

「料理日和」 遠藤 美貴 (えんどう みき)

初心者でも安心して学ぶことができ、日々の料理がもっとおいしく、ますます楽しくなるマンツーマンレッスンは、海外からのお客様も！ 教室では、定番の家庭料理の他、旬の食材を楽しむ季節の手仕事なども紹介しています。料理教室に関するお問い合わせは、info@ryouribiyori.com へ！



令和5年度家庭料理技能  
検定1級文部科学大臣賞  
を受賞されました。

## 料理が認知症を予防する？

筆者の父親はもうすぐ80歳になるのですが、おかげさまで、まだまだ元気。1人暮らしをしています。食事の支度など身の回りのことは自分でできており、仕事にも行っています。

しかしながら、娘としてはやはり少し心配で食事などちゃんと食べられているのかなと思い食事の差し入れをすることもあります。しかし、料理を作って差し入れることが果たして父のためになるのかと考えることがありました。(つくるのが面倒だから考えたわけではないですよ！)

料理をする機会を持っている人と持たない人に、何か健康上の違いはあるのかと疑問を持ち、少し調べてみると、料理を通じて得られる様々な要素が認知症予防にプラスの影響を与える可能性が高いことがわかりました。

## 料理で生活の質を向上させよう！

認知症予防で特に注目されている食事スタイルは、野菜、果物、穀物、魚、オリーブオイルなどを中心とし、肉類を控えめにするいわゆる地中海食で、認知症発症リスクの低減に効果があるという研究結果が複数あります。

地中海食と似た要素を持つ、特に魚、野菜、豆類などを多く含む伝統的な和食も、認知症予防に良い影響を与える可能性があると考えられています。

さらに自分で料理をすることで、これらの食品

を取り入れ、加工食品や外食に頼るよりも、栄養バランスをコントロールしやすく、間接的に認知症予防に繋がると考えられます。

料理は、献立の検討、食材選択、調理の段取り、計量、調理器具の操作、味見など、多くの工程を含みます。これらは、記憶力、判断力、計画性、注意力、五感（視覚、嗅覚、味覚、触覚）など、多様な脳機能を同時に使うので、脳の活性化に繋がります。

料理をする際は、立つ、移動するなど、ある程度の身体活動を伴います。適度な運動は認知症予防に有効であることが知られており、料理を通じて身体活動の機会が増えることも間接的なメリットです。料理のように頭と体を同時に使う活動は、認知機能の維持に役立つと期待されます。

料理の完成や、美味しいものを食べることは、達成感や喜びをもたらす、生活の質の向上に繋がります。

料理が認知症の予防に効果が期待できることに改めて気づきましたが、食事は毎日のことですのでご無理をせずをお願いします。比較的簡単にできるお魚料理をご紹介します。



## めんつゆでつくる ツナと切干大根のごはん



### 栄養価 1人分

エネルギー：403Kcal

たんぱく質：12g

食塩相当量：1.1g

カルシウム：36mg

n-3 系脂肪酸：1.1g

### 材料

#### お米 1 合分（約 2 名分）

米（七分づき）……………1 合

切干大根（乾燥）……………10g

水……………200ml

めんつゆ……………大さじ 1/2

塩……………ひとつまみ

ツナ油漬缶

……………小 1 缶（70～80g）

すりおろし生姜

……………小さじ 1/2

小ネギ（小口切り）

……………適量（あれば）

### 作り方

- 1 米を洗って水分をきり、炊飯器に入れる。
- 2 切干大根は、乾燥状態のままハサミで 2cm 程度の長さに切り、炊飯器の米の上にのせ（切干大根は混ぜない）、水を加える。そのまま 20 分以上おく。
- 3 2 に、めんつゆと塩を加えてさっと混ぜ、ツナを缶の汁ごと加える。おろし生姜をのせて、普通に炊飯する。（ツナと生姜はのせるだけで混ぜない）
- 4 炊き上がったらさっと混ぜ、茶わんによそい、好みで小ネギをちらす。

## 焼肉のタレでつくる 魚のホイル焼き



### 栄養価 1人分

エネルギー：237Kcal

たんぱく質：17g

食塩相当量：1.9g

カルシウム：15mg

n-3 系脂肪酸：2.3g

### 材料 2 名分

切り身用魚

……………2 切れ（70g×2）

（今回はブリを使用、鮭、白身などでも）

塩……………少々

なす……………1 本

赤パプリカ……………1/4 個

もやし……………1/4 袋

焼肉のタレ……………大さじ 3

小ネギ（小口切り）

……………適量（あれば）

油……………少々

### 作り方

- 1 切り身魚は表面の水分をキッチンペーパーでとり、塩をまぶす。  
なすは、1cm の輪切りにする。  
パプリカは 2cm くらいの四角に切る。
- 2 アルミホイルを大きめに用意し、中央に油をひく。  
油の上にもやしをのせて、さらに切り身魚をのせる。  
横になすとパプリカをおき、焼肉のタレを魚にも野菜にもかける。  
表面を出さないよう、汁や油が漏れないようにしっかりと包む。  
※心配な場合は二重にする
- 3 オーブントースターや魚焼きグリルに入れて 20 分～30 分焼く。  
ホイルを開けて、竹串などを刺して焼けていたら好みで小ネギをちらす。

## ねぎまぐろ煮



### 栄養価 1人分

エネルギー：166Kcal

たんぱく質：12.4g

食塩相当量：1.4g

カルシウム：18mg

n-3系脂肪酸：0.25g

### 材料 2人分

刺身用まぐろ（サク、または切り落とし）…… 100g  
長ネギ …………… 1/2 本  
すりおろし生姜 …… お好みで

#### A

酒（料理酒）…… 大さじ 3  
みりん …………… 大さじ 3  
水 …………… 120ml

#### B

砂糖 …………… 大さじ 1/2  
しょうゆ …………… 大さじ 1

### 作り方

- 1 刺身用まぐろは、2cm 程度の大きさに切る。（写真は切り落としを使用）  
長ネギは、2～3cm の長さに切る。
- 2 鍋に A の材料を入れ、強火にして煮立てる。  
中火にして、1 のまぐろと長ネギを入れる。  
煮立って、アクが出てきたらアクをすくう。
- 3 まぐろの表面の色が変わったら B の材料を入れて、7～8 分煮る。  
盛り付けてしょうがのすりおろしを添える。

## 焼肉のタレでつくる

## 韓国風 刺身魚の和え物（フェムチム風）



### 栄養価 1人分

エネルギー：111Kcal

たんぱく質：8.7g

食塩相当量：1.0g

カルシウム：12mg

n-3系脂肪酸：0.8g

### 材料 2名分

刺身用魚 …………… 80g  
写真はサーモン使用  
まぐろ、タイ、いかなど  
なんでも  
塩 …………… 少々  
玉ねぎ …………… 1/4 個  
ピーマン …………… 1 個  
焼肉のタレ  
…………… 大さじ 1 と 1/2  
酢 …………… 大さじ 1/2  
白ごま …………… 適量（あれば）

### 作り方

- 1 刺身用の魚に塩を少々まぶす。  
玉ねぎは薄切りにし、塩少々（分量外）を振りかけてもむ。  
水分が出てきたらしぼる。  
ピーマンを細切りにする。
- 2 ポウルに、焼肉のタレと酢を入れて、混ぜる。  
さらに、ピーマンと水分を軽くしぼった玉ねぎを入れてまんべんなく和える。
- 3 1 の刺身用魚を入れてさっと混ぜ、冷蔵庫で 10 分程度入れて味をなじませる。  
盛り付けて完成。好みて白ごまをふりかける。

# 第 28 回

## 【食と文化オンラインセミナー】 開催報告

令和 7 年 2 月 22 日（土）10 時～11 時 45 分 参加者 300 名

食と健康財団・毎日新聞社が主催する「食と文化セミナー」をオンラインにて開催いたしました。北海道をはじめ大阪や九州など全国各地の約 300 名の皆様にご視聴いただき、心より感謝申し上げます。

### 講演内容

#### 第1部 基調講演「健康と美をつくる腸活のススメ」

管理栄養士・エコロッキングスクール指導講師

2022.2024 ミス・ジャパン・ビューティーキャンプ講師 石井 尚美 先生



#### 第2部 特別講演「子育てを楽しむ 心を育む食卓」

子どもが作る弁当の日提唱者 竹下 和男 先生



詳しい講演内容は、毎日新聞北海道版（令和 7 年 5 月 4 日発行）に掲載されました記事をご覧ください。食と健康財団のホームページより、閲覧・ダウンロードが可能です。

### 閲覧方法

1. 一般財団法人食と健康財団 ホームページにアクセス。
2. Home → メニュー → 「食と文化」 セミナーに進み、次の項目をクリック。

食と健康財団

検索

毎日新聞北海道版掲載記事はこちらからダウンロード



スマートフォンやタブレットでは、右の QR コードよりアクセス可能です。

なお、2025 年 8 月中旬に再配信を予定しています。ホームページよりご確認ください。



## 「玄米・米糠発酵食品摂取による健康寿命延伸効果の検討」

鳥取大学医学部実験病理学分野 教授 岡田 太 先生

3種類の玄米・米糠発酵エキスにより、老化により短くなる染色体のテロメアを延長させる遺伝子の活性化が起こるかを遺伝子レベルの検討したところ、50%エタノール抽出エキスに老化を予防する可能性を見出すことができた。そこで、細胞レベルで評価するために、マウス正常細胞を使って検討してみたが、マウスのテロメアが非常に長いのでテロメアの延長を評価するには困難であることがわかった。また、ヒト正常細胞は入手と維持が困難であることがわかった。結果として、寿命はテロメアのみで制御されていないことを勘案すると、玄米・米糠発酵食品摂取による抗老化作用を検討する際には、マウス等を用いた個体レベルで寿命延長が見込める成果が得られた後に、抗老化機構を探る手順が妥当と考えられる。数年かかる研究となるが、機会があれば個体レベルでの抗老化評価に挑んでみたい。

## 「玄米・米糠発酵エキスにより分泌促進される腸内常在善玉細菌由来エクソソームの性状解析」

鳥取大学医学部実験病理学分野 准教授 尾崎 充彦 先生

これまで、玄米・米糠発酵エキスにより乳酸菌を培養して、乳酸菌由来エクソソームを回収する方法を確立した。微生物由来のエクソソームについてはまだ研究が非常に少なく、新規性がある。乳酸菌が生育している環境の大腸のがん細胞を利用して、がん細胞の腫瘍形成能にエクソソームが効果をもたらすかどうかを確かめる実験系を確立したところである。今後はエクソソームによるがん幹細胞に対する機能、特に肝細胞としての維持を抑制できるかという面を中心に検討していく。

## 【栄養コラム】 賢く飲もう！アルコールの小さな疑問



暑くなると冷たいビールなどアルコールを飲む機会が増えますね。  
ただし、飲み過ぎは禁物！健康に大きな影響を与えます。  
今回は、アルコールにかかわる小さな疑問を集めてみました。



### ・アルコールは太る？

アルコールのエネルギーだけが太る原因ではなく、いっしょに食べる食事やおつまみにも注意が必要です。脂っこいものが多かったり、アルコールによって食が進み食べ過ぎてしまったりすることが影響しているようです。

### ・「プリン体ゼロのビール」ならたくさん飲んでも大丈夫？

プリン体ゼロをうたうアルコール飲料が増えていますが、安心はできません。なぜなら、アルコール自体に尿酸値をあげる働きがあるのです。そのため、たくさん飲んでしまえば痛風などのリスクを高めます。

### ・アルコールを飲んだらよく眠れる？

アルコールを飲むと寝付きはよくなり、睡眠前半はよく眠れます。しかし、睡眠後半は眠りの質が悪くなって何度も目を覚ますことが増えてしまいます。そのため、眠る目的でアルコールを飲むと、かえって睡眠不足になる恐れがあります。

# 食と健康財団賛助会員 入会のご案内

## ～食育を通した社会貢献を一緒にしませんか？～

食生活の欧米化と食生活の乱れにより、生活習慣病が急増しています。

日本人の三大死因であるがん、心疾患、脳血管疾患、更に心疾患や脳血管疾患の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などは、いずれも生活習慣病であるとされています。

こうした状況にあって、当財団は食品の安全性及び食生活の改善に関する調査研究及び普及啓発や食育等を行うとともに、病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的に活動しています。

◎ 賛助会員の会費は  
1口5,000円です。

◎ 賛助会員の期間はご入  
会の月より1年間です。

◎ 期限の1ヵ月前に更新  
のご案内をいたします。

## 食と健康財団の活動

食の安全・安心、食生活の改善、病気の予防、健康の増進、  
未来ある子供たちに向けた食育など、全国各地で活動をしています。

### 学術研究への助成

日本の伝統的な健康食材の機能性に関する調査研究者への支援を行っています。

### 食と文化フォーラムの開催

食の安全や正しい食生活と健康のあり方について啓蒙するため、学識経験者、専門家を招き、全国各地でフォーラムを開催しています。

### フリーダイヤルによる 栄養相談

管理栄養士が食生活や栄養に関する相談を受け付けています。

### 食と健康 「元氣」ツアーの開催

食に関する健康講座、自然食と有機農産物の賞味・収穫体験を実施しています。

### 広報誌 「輝」や小冊子等の発行

食品の安全性及び食育・食生活の改善をテーマに広報誌及び小冊子等を発行しています。

12ページのお問い合わせ先にご連絡いただきましたら、賛助会員入会のご案内をお送りいたします。

## 賛助会員の皆様への特典変更のお知らせ

特典が新しくなりました。ぜひ、ご活用いただけますと幸いです。

今後も食育を通した社会貢献活動により一層取り組んでまいります。

### 【新規入会の特典】

#### ■自然食品の詰合わせプレゼント

(かなう玄米レトルトパック、きのこ三昧 とうろ昆布 など)

※詰合わせの内容は変更になることがあります。

### 【更新の特典】

#### ■洞爺健康館 宿泊年間パスポート 3000円割引

- ・有効期限は、発行日（更新日）より1年間です。
- ・ご本人のみ使用可能。同室の方は対象外です。譲渡はできません。
- ・連泊の場合は、2泊分まで割引となります。
- ・有効期限は発行日から1年間です。
- ・玄米酵素が主催するファスティングツアーは対象となりません。

#### ■エコロ元氣倶楽部オンラインショップ クーポンコード 2000円割引発行

エコロ元氣倶楽部  
— オンラインショップ —



更新日より  
1年間は  
何度でもOK!



洞爺健康館

## 冊子「輝」の閲覧 及び ダウンロード方法のご紹介

冊子「輝」は、食と健康財団ホームページより閲覧とダウンロードが可能です。  
バックナンバーにつきましても同様、全号取り揃えております。  
是非一度、ご覧くださいませ。

### アクセスはこちらから！

- ホームページ URL  
<https://www.hokkaido-fst.or.jp/activity/kagayaki/detail>
- QRコード  
(スマートフォン等で読み取りください)



- 検索  
食と健康財団で検索

食と健康財団

検索



## 編集後記

今年も暑さが厳しく、テレビからは猛暑日（最高気温35℃以上）  
真夏日（最高気温30℃以上）の予報が連日アナウンスされています。

6月1日からは一定条件を満たす作業を実施する企業には  
熱中症対策が義務化されました。

この度の巻頭言では石井様が「腸活のすすめ」と題しまして、  
正しい食事の取り方で心身のバランスを整え免疫力を高める  
プロセスを説いていただきました。マイクッキングからは  
遠藤様が年配の方や今は若年層の方にも影響を及ぼしている  
認知症の予防魚料理を4つ紹介してくださいました。

また、夏バテには一番注意しなければならない

アルコールの疑問を掲載しております。

少しでもお役立ちいただければ幸いです。

今年の夏も元気に乗り切りましょう。

一般財団法人 食と健康財団 事務局長 田中 宗光



輝 No.64

発行／一般財団法人 食と健康財団

お問い合わせ先

〒001-0012

札幌市北区北 12 条西 1 丁目 1-1

TEL：011-736-3000

FAX：011-736-3003

E-mail: syokutokenkou @ hokkaido-fst.or.jp

HP: <https://www.hokkaido-fst.or.jp> 発行日: 2025 年 7 月 25 日 (次号 No.65 発行は 2026 年 1 月 20 日予定)