九月二十六日 大腸を考える日

この日、何の日？

数字の「9」が大腸の形と似ている点、また、「腸内フロ（26）ーラ」の語呂合わせで、9月26日は「大腸を考える日」。牛乳や乳製品、アイスクリームなどのメーカー、森永乳業株式会社が制定しました。大腸の役割、大腸に生息する細菌を健全に保つための方法を知ってもらおうというのが制定の目的です。

森永乳業が1960年代からとり組んできたのが、腸内に生きる「ビフィズス菌」の研究。ビフィズス菌は大腸に生息する善玉菌の中で大きな割合を占めていて、大腸の状態を健康に保つために欠かせない細菌です。1977年にビフィズス菌入りの乳飲料「森永ビヒダス」、1978年に「ビヒダスヨーグルト」を発売し、現在も人気のロングセラー商品となっています。

さて、「腸内フローラ」とは何か知っていますか？「腸内細菌叢」とも呼ばれ、腸の中にすむいろいろな細菌の集合体を指します。「フローラ」は「植物相」という意味で、腸内細菌がそれぞれ小さな集合体を作ってバランスをとり合っている状態を、植物が群れている様子になぞらえたのです。なお、「腸内フローラの日」もあり、1月26日がその日です。

9月26日大腸を考える日

模様替え

今年は梅雨らしい梅雨入りでした。梅雨明け前から暑くなりましたが、熱中症にならずに乗切りました。

築50年自社休憩室の手洗器まわりをお盆中に改修をしていました水、湯が別々の水栓で使いにくかったので思い切って直しました。棚も作り変え、汚れ防止でキッチンパネルを貼付けました。だいぶ見た目が変わりました

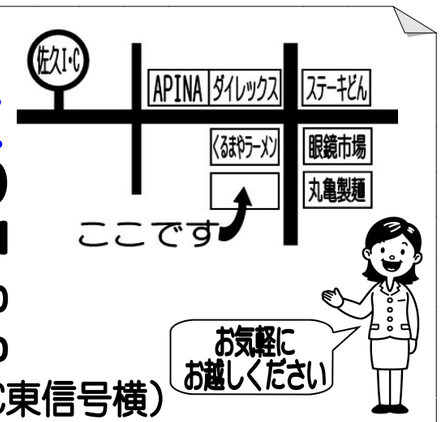
2026年 ビンゴ第5回

5回目のビンゴ発表！
今回も、特別にもう一つ発表！！
ビンゴになったらすぐ連絡をくださいね！
その後にゆっくりと来店してください。

29・40・22・17・49・13・67・?・?

？の数字はこの新聞の中に！さがしてみてね！

リフォームもできる身近な水道屋さん
浅間設備工業株式会社
☎0267−67−4130
FAX 0267−68−5831
E-mail info@asamasetubi.co.jp
http://www.asamasetubi.co.jp
住 所 佐久市岩村田住吉町159-3（佐久I.C東信号横）



にこにこ新聞
日々楽々
2026年 9・10月 第140号

「ハーブで健康になる」

植物の成分や香りで体の生理的な働きをあと押しするのが「ハーブ療法」で、科学的にも証明されています。一般的な薬と違って体への負担が少なく、依存性がないのがハーブのメリット。とり入れ方はおもに3種類です。

「ハーブティー」は植物の葉や花、根などを乾燥させたものを熱湯で抽出して作ります。飲むことで水溶性の成分を直接体にとり込むことができます。ティーポットにドライハーブ大さじ1、熱湯200㎖を入れ、フタをして10分程度蒸らせばOK。生のハーブもありますが抽出できる成分が少ないので、ドライハーブを使うのがおすすめです。

次に、ハーブをアルコールやグリセリンなどに漬けて成分を抽出する、「チンキ」と呼ばれる方法。ドライハーブをウォッカに漬け込み、葉なら1～2週間、根なら1～2カ月そのままに。大さじ1を50～100㎖の水で薄めて飲みます。便利な市販品もおすすめです。

そして、「精油」はおなじみのエッセンシャルオイルのこと。油溶性の芳香成分を抽出したもので、数滴で効果を期待できます。香りとして吸い込むほか、植物オイルに混ぜて顔や体に塗り、マッサージするのも有効です。

ハーブを使うときの注意点も知っておきましょう。持病がある人や治療中の人、妊娠中の人は医師に相談してから。植物の薬効が影響することもあるからです。また、子どもや高齢者には少量から試すのが鉄則です。さらに、精油を肌につけるときはパッチテストが必須。ひじの内側などにオイルを少しつけて一日様子を見ましょう。肌に異変があれば、使うのをやめます。

ハーブを入浴時にとり入れるのも有効です。蒸気として吸い込むことで、鼻から成分が入り、血流にのって全身に運ばれます。保湿や抗炎症作用もあり、肌のケアにもなるでしょう。体を温める効果も期待でき、安眠へと導いてくれます。

このとき、湯船に直接ハーブの精油を入れると分離して混ざりにくいので、バスソルトやティーバッグにするのがおすすめです。バスソルトは大さじ1の天然塩に好みの精油を数滴たらして混ぜ、湯に入れましょう。精油が均一に広がり、香りが浴室いっぱいに立ちこめます。一方、ティーバッグはドライハーブを布の袋に入れて湯船の中でもむ方法。精油よりも成分や香りがおだやかなので、とくに敏感肌の人にぴったりです。

主婦のつぶやき

ソファに座ると 駆け寄ってくる かわいい娘

私がソファに座るや否や、一目散に駆け寄ってきて、私のそばにずっとピタッとくっついている娘がいます。娘は今年で18歳。人間に換算すると90歳近くのおばあちゃん猫です。目がくぼんで目つきがきつくなったものの、子猫のころから変わらないかわいさの美猫です（親バカ）。（麻紀子さん／61歳）