

サポートセンター NEWS

2026 7-9
summer
No.53

腸活のススメ

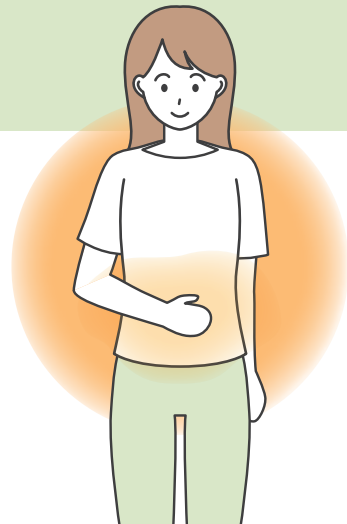
「食物繊維」をとろう



腸内宇宙は、
食物繊維で整う。

腸活のススメ・食物繊維をとろう!

生活習慣病の予防や改善のためには、腸の健康に関わることが分かってきました。腸内環境を整え、**腸本来の力を引き出すための活動「腸活」のひとつに食物繊維の摂取の重要性**が注目されています。しかし、**近年の食生活の変化により摂取量が目標に届いていないのが現状です。**



腸活に重要な食物繊維について知り、食生活の改善・腸活に役立てましょう!

食物繊維ってなに?

炭水化物から糖質を除いたものであり、**消化酵素の消化(分解)を受けずに大腸まで届く成分のこと**です。その大半が**植物性食品**に含まれ、水に溶けてネバネバするペクチンやアルギン酸、水に溶けないセルロース等多くの種類があります。

食物繊維の役割

01 保水性

水分を含んで便を軟らかくし、便のカサを増やして排便を改善する。腸管のぜん動運動を亢進し、便秘・大腸がんの予防になる。

02 吸着性

有害物質やナトリウムの排泄を促進し、大腸がん・高血圧の予防になる。

03 粘性

胃内停滞時間を長くして、栄養素の吸収を遅らせる。肥満や生活習慣病の予防になる。

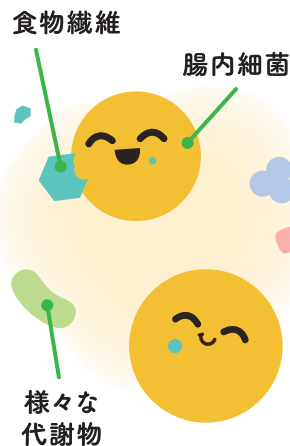


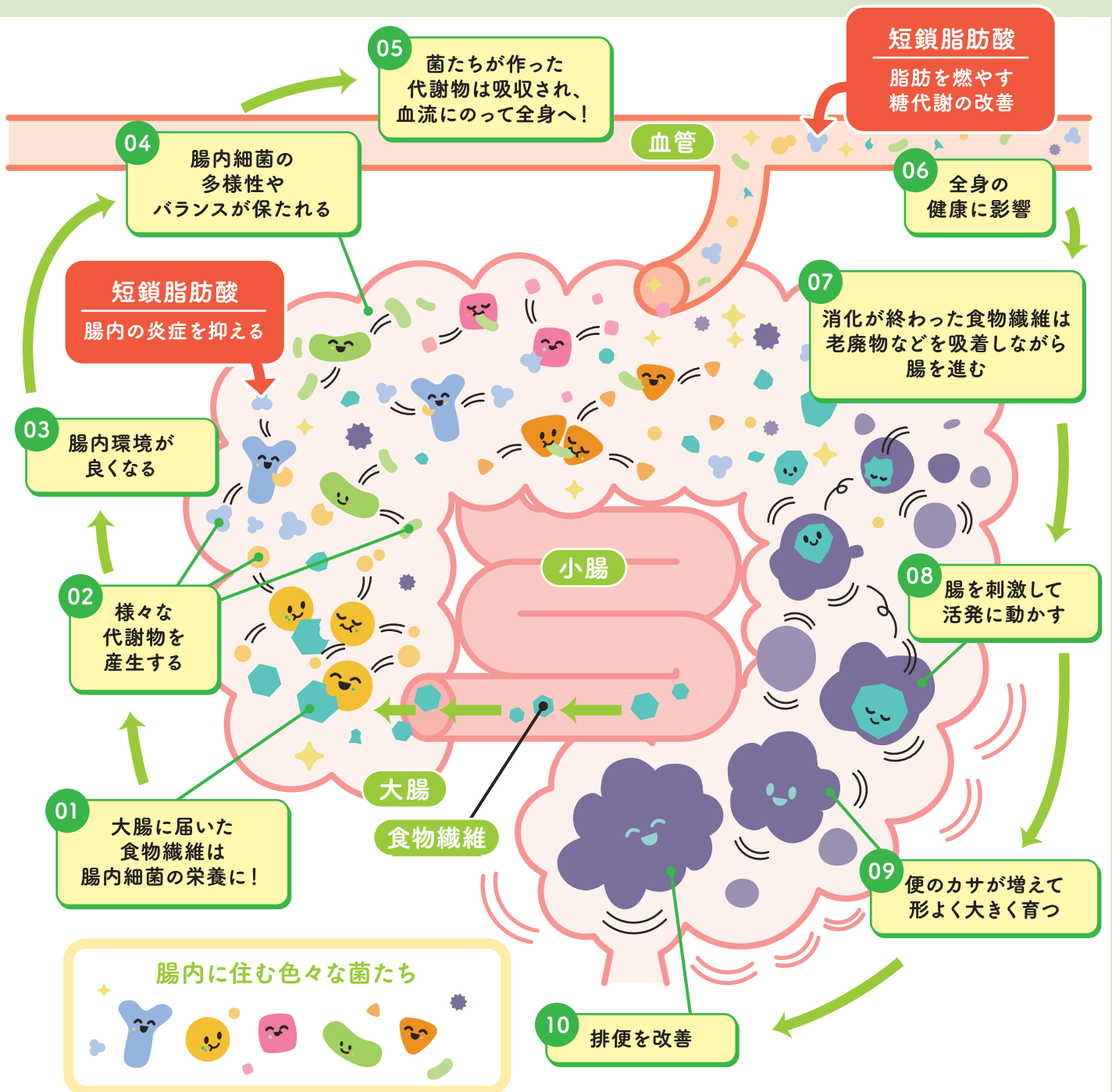
さらに、最近では食物繊維と腸内細菌との関連が注目されています。

食物繊維と腸内細菌の関係

腸内細菌は主に大腸で暮らしています。約100兆~1000兆個・1000種類以上の菌が存在し、人間が食べたものを栄養分として食べ、お互いに協働しながら様々な代謝物を作っています。この代謝物は腸管内の健康や、また血中から全身へ回することで全身の健康にも関わっています。

すなわち、人間が食べた食物は消化されて小腸で吸収されますが、**食物繊維は消化・吸収されず大腸まで届くので、腸内細菌の貴重な栄養分**となり、腸内細菌の多様性やバランスが維持されます。このような腸内環境においては、腸内細菌は食物繊維をエサにして様々な代謝物を産生します。例えばこのようにして産生された**「短鎖脂肪酸」は、腸管のバリア機能の保持や腸内の炎症を抑えて健康な腸内環境の維持**に関わり、さらには血中から全身に回り、肥満の抑制や糖代謝の改善にも影響を与えて全身の健康にも関わることが報告されています。





腸内環境が崩れると？

腸内には外から入ってこようとする細菌や有害物質に対抗するため、免疫細胞が集中しています。

腸内細菌の多様性とバランスが崩れると、有害な代謝物の産生が増えて腸内の炎症や生活習慣病などのリスクにつながります。

また、腸と脳は神経やホルモンを介して互いに影響し合うと考えられており、**腸内環境にトラブルが生じると、脳に伝わって精神面へ影響を与える**ようです。

腸内環境を良い状態に保つことは、心身にも良い影響をもたらす可能性も高くなると考えられています。



食物繊維を増やそう！



管理栄養士

腸活には、有用な菌を含む発酵食品をとることも大切ですが、**腸にいる良い菌を育てるためにはエサである食物繊維を十分とることが重要**です。

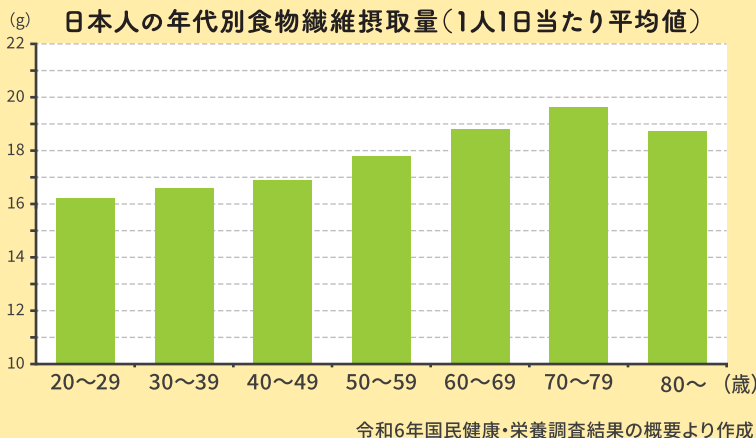
どれくらいとればいい？

全世代で食物繊維の摂取が不足していることがわかっており、積極的な摂取が必要であると考えられます。

食物繊維の理想的な目標量

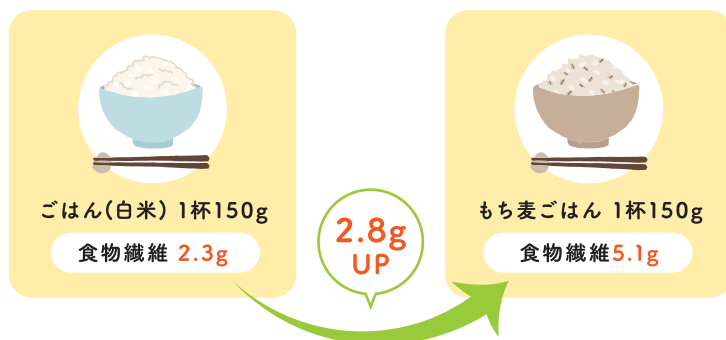
成人 1日**25g**以上

日本人の食事摂取基準(2025年版)



食物繊維を増やすコツ

食物繊維は**穀類・イモ類・豆類・野菜類・果物類・海藻類**に多く含まれます。まずは1日のうち、**1食の主食を麦ごはん**に置き換える、**野菜や果物を皮ごと食べる**だけでも食物繊維の摂取を増やせます。



食物繊維の含有量

まずは5g増やすことを目指し、いろいろな食品から食物繊維をとりましょう。

穀類

- 全粒粉パン 1枚60g
食物繊維 2.7g
- ライ麦パン 1枚60g
食物繊維 3.4g

イモ類

- さつまいも 1/2本50g
食物繊維 1.4g
- じゃがいも 1/2個50g
食物繊維 4.9g

豆類

- 納豆1パック 40g
食物繊維 2.7g
- 蒸し大豆 40g
食物繊維 4.2g

野菜類

- にんじん 40g
食物繊維 1.1g
- ごぼう 40g
食物繊維 2.3g

果物類

- バナナ1本 100g
食物繊維 1.1g
- アボカド1/2個60g
食物繊維 3.4g

海藻類

- ひじき(ゆで) 20g
食物繊維 0.7g
- わかめ(水戻し) 20g
食物繊維 1.2g

総合健診

要予約

託児可能(無料・4日前までに予約)

対象は福岡市民の方です。

料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。

健(検)診名	内容	対象年齢	料金
よかドック	身体・血圧測定、 尿・血液・心電図検査等 (よかドック30に心電図はありません)	40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円
よかドック30		30～39歳	
胃がん検診 <small>平日夜間は実施しません</small>	バリウムによる胃透視	40歳～69歳	1,000円
	内視鏡検査(2年度に1回)	50歳以上で偶数年齢になる方	1,800円
大腸がん検診	2日間採便による便潜血検査	40歳以上	500円
肺がん検診	胸部X線撮影	40～64歳	500円
結核・肺がん検診	胸部X線撮影	65歳以上	無料
胃がんリスク検査	採血による検査 (ピロリ菌+ペプシノゲン法)	35歳・40歳	1,000円
骨粗しょう症検査	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円
子宮頸がん検診 <small>2年度に1回</small>	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円
	マンモグラフィ検診 <small>女性スタッフが対応</small>	2方向	40～49歳の女性
1方向		50歳以上の女性	1,000円

※今年度内に対象年齢になる方は誕生日前でも受診できます。

※胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。

※子宮頸がん検診は女性医師による実施日があります。日程の詳細につきましてはお問合せください。

受付時間

● 土・日・祝日 8:30～10:30

● 夜間 18:00～19:00

サポートセンターHP

健診ページ



お問い合わせ・予約方法

お電話でのお問い合わせ・予約

☎ 092-751-2806

受付時間▶9:00～17:00

メールでの仮予約

✉ 健(検)診を仮予約する

健診ページ内の上記ボタンを押すとメール作成画面に変わりますので必要事項をご入力ください。メール受信後に担当者よりご連絡いたします。

受付期間▶健(検)診希望日の10日前まで

健(検)診の日程と項目は予約状況等により、ご希望に沿えない場合がありますので、予めご了承ください。

にこにこルーム運動教室

1回 800円

参加申し込み 予約制

☎ 080-4310-3939

月

だれでもできる
セルフケア: ヨガ・ピラティス

🕒 10:20-11:20 (60分)

初心者や運動不足の方も安心。呼吸とやさしい動きで全身の巡りを整え、心と体を癒やしリセットするセルフケア: ヨガ・ピラティス。



月

体幹育てる
インナーマッスルヨガ

🕒 13:30-14:30 (60分)

深い呼吸と動きを連動させ、インナーマッスルを集中的に刺激。しなやかで強い体幹を育み、姿勢改善や体力をつけたい人に。



火

フレイル予防教室

🕒 10:20-11:30 (70分)

身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするニギニギ体操を実施。フレイル予防の身体作りを行います!



火

はじめての
リフレッシュ昼ヨガ

🕒 13:30-14:30 (60分)

呼吸とやさしい動きで心をゆるめる初心者向けヨガ。昼のひとときに、気持ちを整えリフレッシュします。



火

整える
フローヨガ|ボディメンテナンス

🕒 14:45-15:45 (60分)

流れる動きで柔軟性を高め、体幹をしっかり強化。全身を整え、動きやすい身体をつくります。



水

スロートレーニング教室

🕒 10:20-11:30 (70分)

関節や骨にやさしいスロートレーニング法で、身体に柔軟性をつけるストレッチと筋肉をつける筋トレ。リズム体操も取り入れます!



水

ダンスステップで脂肪燃焼教室

🕒 13:30-14:40 (70分)

社交ダンスのステップで筋トレと有酸素運動で脂肪燃焼。音楽に合わせて楽しく行います!



木

30代～50代のための
美姿勢コア&ケア

🕒 10:20-11:20 (60分)

筋力低下や骨密度低下、基礎代謝が落ちやすくなり始める30代。体の安定性を高める筋力・体力向上を目的としたエクササイズ。体幹を鍛えて体を整えます!



木

ロコモ予防教室

🕒 13:30-14:40 (70分)

ロコモ予防のためのストレッチ、筋トレなどのトレーニングを行います。毎日の生活の中でも運動習慣となるよう行います。



※祝日や講師研修等のため、お休みさせていただくことがあります。

※教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。

※団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時に参加をお断りする場合があります。

予約受付開始

前週の教室終了翌日から

予約受付時間

平日13:40-16:30

当日受付開始

教室開始20分前から

各種健康教室

要予約

託児可能(無料・4日前までに予約)

各教室には定員があります。
開催日についてはお問い合わせください。

教室名	内容	対象	料金
 1日糖尿病教室 10:00~15:00	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの実食、体組成測定、口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方	1,000円
 気軽に糖尿病教室 13:30~15:30	糖尿病の基礎講習、運動指導、食品サンプルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
やせナイト塾(生活習慣改善教室)			
 昼間コース 2講座1セット 13:00~17:00	健康的に減量するための食事や運動の指導 体力測定や体組成測定 など 3か月後にフォロー教室あり	生活習慣の改善や減量をしたい方 健康づくりを希望する方 (18歳以上)	1セット 1,000円
 夜間コース 4講座1セット 19:00~2時間程度			
 禁煙教室(禁煙サポート) 午前▶10:00~2時間程度 午後▶13:30~2時間程度 夜間▶18:30~2時間程度	実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導 など	タバコをやめたいと考えている方、禁煙についてお困りの方、禁煙中の方など	1,000円
 ニコニコペース健康教室 14:00~16:00	スポーツドクターや運動指導士と自分にあったペースを守りながら楽しく歩く	楽しくウォーキングをしたい方 ※予約は当月の1日から	200円
 ウエルネスレストラン開放Day 開催時間は開催日によって異なります。	食品サンプルを自由に組み合わせ、管理栄養士が食事バランスやカロリー・食塩量をチェック	食事について学びたい方	無料
 ヘルシースクール 9:00~17:00	健診結果に応じた栄養指導、運動指導 など	よかドック30を受診した結果健康の保持に努める必要がある方	無料
 歯周病予防教室(歯周病検診) 10:00~12:00	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策 など	歯周病が気になる方(18歳以上)	1,000円

楽しく身体ほぐし運動

公式YouTubeチャンネルにて公開中!

タオルを使った肩甲骨ほぐし

タオルを利用し、正しい姿勢で無理なく行います。



椅子に座って股関節ほぐし

股関節周りの筋肉をほぐすことで、姿勢を良くします。



壁を使った肩回りほぐし

スマホやテレビ、デスクワークで凝った肩をほぐします。



糖尿病相談窓口

糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が対応しています。
福岡市民でHbA1cが6.0%以上の方には、1年間、定期的なアドバイスや体組成測定などを受けられる「血糖改善サポート」を行っています(無料)。

092-751-2806

お気軽にお電話ください



福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

健診や教室の日程・詳細はホームページよりご確認ください

あいいふ

yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号
あいいふ4階

交通のご案内

- ・地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

公式LINE
やっています!!

