

特集 「腸内環境を整える」 経営者に多い疾病と対策



企業リレー 毎号表紙を飾っていただくのは各企業の社員さんです。

にくよし佐沼店

昨年12月19日に新規オープンしました焼肉店『にくよし佐沼店』へ申します。(株)ヨシムラとして初の飲食店進出店舗としてこの度、佐沼にオープンしました。ようしくお願い致します。お客様席は全100席で用意しており、地域最多の客席数となっております。テーブル席、小上がり席、円卓席に加え、おひとり様でも楽しめる一人焼肉スペースもご用意し、皆様をお待ちしております。パリアフリーにも対応しておりますので車椅子のお客様も安心して来店いただけます。

☎0220-231-82698

ランチタイム

11時～(L.O. 14時30分)

ディナータイム

平日 17時～23時(L.O. 22時30分)

日祝 17時～22時30分(L.O. 22時)

で営業しております。

焼肉屋と言えは！という定番メニューから3種類から選べるコースメニュー、隠れた二品料理として「韓国料理」もメニューに取り入れ好評の声も頂けるようになってきました。

お肉はリーズナブルなものからAランク仙台牛まで幅広く取り揃えており、この地区では当店でしか味わえないメニューもあり皆様にご満足いただける味、品揃えとなっております。

冷麺はお店で粉から作りスープも牛骨を9時間煮込んだ「本格手打ち盛岡冷麺」です。ぜひご賞味ください。

また、店内にて「キッズルームスペース」も設置しており、小さなお子様連れのお客様にも大変人気のスペースとなっております。

今後は地域の皆様からよりいっそう愛される店を目指し、新しいメニューの開発やサービス向上、よりよい空間作りを提供し焼肉を楽しんでいただけるよう邁進していきます。

これからも「にくよし佐沼店」をよろしくお願致します。また、お気軽にどんだん足を運んでみてください。随時ご予約も承り中です。

●企業リレー ●活動レポート 令和元年11月～令和2年1月

めざします。「みんなの法人会」

腸内環境を整える

プロバイオティクス
プレバイオティクス
シンバイオティクス

未来事業株式会社 管理栄養士 吉岡 美保

腸は免疫力のカギとなる。 善玉菌を増やそう！

約70%の免疫細胞が集まる腸。腸内環境を改善することは、免疫力アップにつながりますが、ビフィズス菌、食物繊維…などなど、腸内環境改善のキーワードはたくさんあつて、どれを優先したらいいか、悩みますよね。

腸には、約1,000兆個もの細菌が生息していて、様々な働きをしています。この細菌の生態系が「腸内フローラ」と呼ばれるもの。善玉菌が増え、腸内フローラのバランスがよくなり、免疫力も高まります。腸内フローラとは、細菌の生態系を顕微鏡で見ると花畑のように見えることから、命名されたといわれています。

腸内フローラのバランスを整える 〜2つのバイオティクス

腸内フローラのバランスを整えるには、2つの「バイオティクス」の存在が欠かせません。
ヨーグルトや乳酸菌飲料のパッケージでも目にしたことがある方が多いのではないのでしょうか。

1つは「プロバイオティクス」。

「腸内フローラ（腸内菌叢）のバランスを改善することにより、人に有益な作用をもたらす生きた微生物」（英国の微生物学者 Fuller による1989年の定義）のことです。つまり、お腹の腸内細菌のバ

ランスを整え、腸内の異常状態を改善し、健康に良い影響を与えてくれる生きた微生物（善玉菌）のことです。ヨーグルトに含まれる乳酸菌や、ぬか漬けに含まれるビフィズス菌、納豆菌、キムチなど人にとって有用な善玉菌で、腸に直接届きます。食べて取り入れた善玉菌は体内に留まらないので、毎日食べ続けることが大切です。善玉菌のほとんどは加熱で死滅していますので、そのままの摂取の方が良いでしょう。

「腸内細菌の種類」

この腸内に存在する細菌たちは、外部から病原菌などの有害な菌が簡単に体内に入らないよう守ってくれる必要不可欠の存在です。腸内細菌は、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3種類に分類することができます。

《善玉菌》

人にとって良い働きをする菌のことです。

働きは、

- ①糖分・食物繊維で増える
- ②腸内を弱酸性にして、悪玉菌や病原菌の活動を抑える 免疫力を高める
- ④下痢や便秘を防ぐ
- ⑤ビタミンB群の合成
- ⑥発がん性物質を無害化する

《悪玉菌》

人にとって有害な働きをする菌のことです。働きは、

- ①タンパク質やアミノ酸で増える
- ②腸内をアルカリ性にして、腸内で腐敗を

起こす 細菌毒素や発がん性物質など有毒物質を生産

④ガスを生産

《日和見菌（ひよりみきん）》

日和見菌とは、腸内で一番多く存在しますが、普段はあまり人の健康に影響を与えません。ただし、腸内のバランスが善玉菌・悪玉菌のどちらかが優勢になると、優勢な方に加担します。例えば、善玉菌が優勢な場合は、必要なビタミンを合成したり、病原菌感染を防ぐなど善玉菌の味方になり、悪玉菌が優勢な場合は発ガン物質の生産、腐敗ガスの生成など悪玉菌のように働きます。

通常、健康な人においては、善玉菌が優勢で、悪玉菌が劣勢ですが、偏った食生活（たんばく質や脂肪が多く、食物繊維の少ない食事・暴飲暴食やストレス（過労・睡眠不足・急激な温度や気候の変化）、病気の生物質の使用などによって、そのバランスが崩れると悪玉菌が優勢になり、腸内環境が悪くなります。

乳酸菌のプロバイオティクスに期待されること

乳酸菌の種類によっては、感染に対する抵抗力が増したり、抗がん作用、アトピー性皮膚炎の抑制、ピロリ菌の抑制などにも効果があるものもいとされています。

「花粉症にヨーグルトがいい」と話題になったことがあります。これも乳酸菌によるプロバイオティクスのひとつ、抗アレルギー作用によるものです。アレルギー患者には、善玉菌の一種であるラクトバチルス菌が少ないことや、抗生物質を服用することで腸内フローラが乱れがちなどという報告

などから、乳酸菌のプロバイオティクスの研究の進展が期待されています。

もう一つが「プレバイオティクス」。腸内にもともといる善玉菌を増やす作用がある食品のこと。

オリゴ糖や食物繊維などを含む食品で、野菜や果物、豆類、きのこ類などが挙げられます。オリゴ糖は大豆、ブロッコリーに含まれる食物繊維や、キャベツなどに含まれるオリゴ糖など、善玉菌のエサとなつて善玉菌を育てる役割をしています。

善玉菌を「届ける」のがプロバイオティクス、善玉菌を育てる「のが」プレバイオティクスとなります。

プロとプレのコンビネーションが「シンバイオティクス」という考え方

この両方を組み合わせ、腸の働きを最大限に高めるといふ考え方が「シンバイオティクス」です。

日本では、1917年にすでに最初のプロバイオティクス医薬品の製造販売が始まり、下痢や便秘に対してプロバイオティクスが日常的に用いられ、同時に多くの発酵食品やヨーグルトが販売されている。プロバイオティクスに加えて、その増殖因子であるプレバイオティクスを併用するシンバイオティクスは、より腸内環境を整える治療として注目されている。

（引用元：プロバイオティクス・プレバイオティクス ―日本静脈経腸栄養学会雑誌）

私たちの食生活においても、シンバイオティクスを意識して食材を選ぶことで、腸内環境の改善が期待できます。食べことは、毎日の積み重ね。善玉菌を「届ける」+「育てる」の相乗効果で、より効果的な腸活を始めてみましょう。

シンバイオティクスを意識して食事を

例えば、朝食なら、ヨーグルトにリンゴを加えてみたり、キノコとわかめの味噌汁と納豆など、食材の分類を覚えて献立を考えてみるとよいです。意識して食事をしてみましょう。

乳酸菌の新たな期待 バイोजェニックス

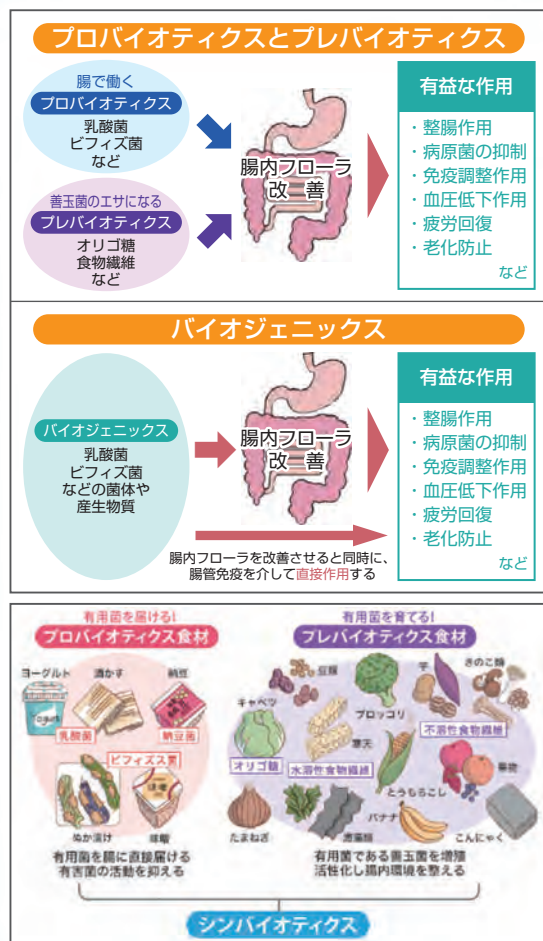
バイोजェニックスとは、腸内細菌学の第一人者である東京大学名誉教授の光岡知足先生によって近年提唱された用語で、「腸内フローラを介することなく、直接生体に作用し、免疫賦活、コレステロール低下作用、血圧降下作用、整腸作用、抗腫瘍効果、抗血栓、造血作用などの生体調節、生体防御、疾病予防・回復、老化制御などに働く食品成分で、乳酸菌体・プロビド、乳酸菌生産生理活性ペプチド、植物フラボノイド、

DHA、EPA、ビタミンA・C・E、βカロチン、CPPなどの食品成分」と定義されています。

プロバイオティクスやプレバイオティクスが、「腸内フローラのバランスを改善して人に有益な作用をもたらす」のに対して、バイोजェニックスは「直接、あるいは腸内フローラを介することなく人に有益な作用をもたらす」という違いがあります。

バイोजェニックスとは、菌が生きているか死んでいるかはあまり重要ではなく、死んだ菌も含めて乳酸菌の作り出す物質（乳酸菌生産物質）が、体全体に直接作用することで、腸内の免疫機能を活性化したり、コレステロールや血糖や血圧を安定させたり、活性酸素を減らしたりする可能性が研究・解明されつつあります。

バイोजェニックスこそが、生活習慣病や老化の防止に有望だという考え方が広まりつつあり、乳酸菌の新たな期待として注目されています。



税の知識 vol.29 令和2年2月 国税庁

パソコンからスマホへ確定申告

もう手書きにはもどれない・・・

1 「国税庁ホームページ」へアクセス

- 👍 税務署に行く手間がかかりません！
 - 👍 確定申告期間中は24時間いつでも利用できます！
- (注) 確定申告期間以外利用可能時間やメンテナンスによりご利用いただけない時間帯については、e-tax ホームページでご確認ください。

2 申告書を作成

- 👍 画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書が作成できます！

3 e-Tax で送信して提出

マイナンバーカードを使って送信

- 用意するものは、次の2つ！
- ①マイナンバーカード
 - ②ICカードリーダー または、マイナンバーカード対応のスマートフォン

IDとパスワードで送信

- ・ID・パスワード方式の届出完了通知の発行を希望される場合は、申告される本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。
- ・確定申告会場で、既にID・パスワード方式の届出を提出された方は、申告書の控えと一緒に保管されている場合がありますので、ご確認ください。

- 👍 印刷して郵送等で税務署へ提出することもできます！
プリンタをお持ちでなくても、コンビニエンスストア等のプリントサービス(有料)を利用して印刷できます。

スマホ×確定申告～ネクストステージ～ 進化するスマート申告！

スマホで見やすい専用画面

令和2年1月から、2か所以上の給与所得がある方、年金収入や副業等の雑所得がある方など、スマホ専用画面をご利用いただける方の範囲が広がります。



申告書の作成はこちらから！

e-Taxで手続完結

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード対応のスマートフォン」をお持ちの方は、e-Taxで送信できます。また、マイナンバーカード対応のスマートフォン等をお持ちでない方も、「ID・パスワード方式の届出完了通知」に記載されたID・パスワードがあれば、e-Taxで送信できます。

開発中の画面ですので、実際の画面と異なる場合があります。



対象端末の一覧はこちらから！

- (注) ・タブレット端末からもご利用いただけます。
・e-Taxをご利用できない方は、作成した確定申告書を印刷し、税務署に郵送等で提出できます。

栗原法人会のホームページでは、各種講習会・研修会・オンデマンドセミナー・税に関する情報等がご覧頂けます！
詳しくはWEBで！

URL: <https://kuri-ho.com>
栗原法人会 検索

栗原法人会の活動レポート 令和元年11月から令和2年1月

11/5・7
Tue・Thu

高校生の税の写真展表彰式

場 所:栗原市築館「築館高等学校」
栗原市若柳「迫桜高等学校」

築館税務署長賞・佐藤愛里さん(築館高等学校)、金賞・山崎愛花さん(迫桜高等学校)、銀賞・小野寺朱莉さん(迫桜高等学校)、栗原市租税教育推進協議会長賞・中鉢紀美恵さん(築館高等学校)でした。おめでとうございます。



11/11
Mon

築館税務署納税表彰式

場 所:栗原市築館
「ホテルグランドプラザ浦島」
受賞者:芳賀恭副会長
(築館税務署長表彰)



右から3番目芳賀恭副会長

11/11
Mon

税を考える週間PR

場 所:栗原市志波姫「イオンスーパーセンター栗原志波姫店」
参加者数:15名

税を考える週間の期間中にイオンスーパーセンター栗原志波姫店内の催事スペースに税の作文、標語、写真を掲示してPRにつとめました。



～税を考える週間特別企画～税務等セミナー

場 所:栗原市築館「市民活動支援センター」

11/12
Tue

演 題:「身近な税金について」
講 師:税理士 大熊 多美江 氏
参加者数:16名(内一般14名)

11/14
Thu

《第1部》
演 題:「民法(相続)の改正に伴う税法の対応」
講 師:古川税務署 署長 佐藤 繁 氏
参加者数:26名(内一般10名)
《第2部》
演 題:「消費税におけるインボイス制度」
講 師:築館税務署 署長 名取 和彦 氏
参加者数:17名(内一般3名)

11/15
Fri

演 題:「不動産売買と贈与、それに伴う税あれこれ」
講 師:税理士 高橋 吉教 氏
参加者数:7名

「税を考える週間」に税務等セミナーを開催しました。各テーマにて講師先生に分かりやすく解説頂きました。



11/19
Tue

税制改正要望陳情

場 所:栗原市築館「栗原市役所市長室」
参加者数:6名

今年度も全国で「令和元年度税制改正に関する提言」を取りまとめたものを千葉健司市長(栗原市)と佐藤久義議長(栗原市議会)に対して陳情してまいりました。



11/22
Fri

創立70周年記念式典・祝賀会

場 所:栗原市築館「ホテルグランドプラザ浦島」
参加者数:103名

当法人会は昭和24年11月に栗原法人協会として設立されて以来、創立70年を迎えました。この記念すべき年に併せてさらなる飛躍と発展を期するため記念式典・祝賀会を開催いたしました。



11/25
Mon

女性部会税務研修会並びに懇談会

場 所:栗原市若柳「はさま会館」
演 題:「身近な消費税について」
講 師:築館税務署 署長 名取 和彦 氏
参加者数:19名

今回の研修会では築館税務署の名取和彦署長をお招きし、10月1日から実施されている「消費税の軽減税率制度」など、我々の生活に欠かせない身近な消費税をテーマにご講話を頂きました。



12/4
Wed

人材育成セミナー

場 所:栗原市築館「市民活動支援センター」
演 題:「部下のほめ方叱り方講座」
講 師:南島田教育総合研究所 代表取締役 島田 義也 氏
参加者数:11名

今回の研修会では、事例に登場する社員の意見にどう思うかについて班ごとに討議しながらの研修会でした。先生には事例を交えて分かりやすく解説して頂きました。



租税教室「税金の大切さについて」

11/29
Fri

《若柳小学校》
講 師:青年部会幹事 佐藤 孝 氏 他5名
参加児童数:85名

1/10
Fri

《栗駒小学校》
講 師:青年部会部会長 鈴木 章広 氏 他3名
参加児童数:48名

1/16
Thu

《志波姫小学校》
講 師:青年部会副部会長 菅原 賢也 氏 他4名
参加児童数:56名

1/17
Fri

《高清水小学校》
講 師:青年部会幹事 加藤 譲 氏 他3名
参加児童数:30名

市内4校の小学校に出前講座に行っておりました。児童の皆さんは、税金の大切さについてしっかり理解してくれたようです。



1/22
Wed

新春講演会並びに賀詞交歓会

場 所:栗原市築館「ホテルグランドプラザ浦島」
演 題:「日本はなぜ世界でいちばん人気があるのか」
講 師:作家 竹田 恒泰 氏
参加者数:講演会/285名(内一般104名)
賀詞交歓会/137名(内一般16名)

今年の新春講演会は、明治天皇の玄孫で、テレビ出演など多方面で活躍中の竹田恒泰さんをお迎えして、2000年以上続く日本の歴史の素晴らしさについて熱くご講演頂きました。



1/22
Wed

税に関する絵はがきコンクール

場 所:栗原市築館「ホテルグランドプラザ浦島」
応募数:488作品
投票数:487票

栗原市内の小学校6年生を対象とし、毎年行われています。多く的一般の方々に投票して頂きました。

