



降水量の計り方は?

5月10日は「日本気象協会」が創設された記念日です。気象協会は1996年に「関西気象協会」と「西日本気象協会」を統合したことで現在の「日本気象協会」という名称になり「日本気象協会」が創設されました。

気象協会が提供する気象情報のうち上空から降ってくるのは雨だけではありません。雪、あられ、ひょうなどが降ってきます。これらの「降水量」はどのように計るかについて調べてみました。

●降水とは?

降水とはどんな現象でしょうか? 大気中の水蒸気が凝結したり、昇華してできた液体・固体の生成物である雨、雪、あられ、ひょうなどが落下する現象だそうです。

●降水量とは?

降水量とはある時間内に降った雨、雪などの量で、その降水が流れ去らずに地表面上を覆ったとしたときの水の深さ(雪などは溶かして水としたときの深さ)で表します。

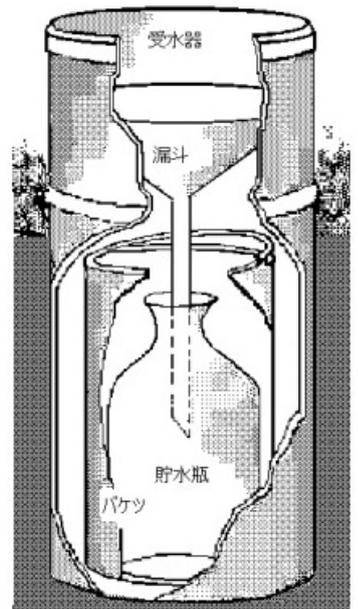
●降水量の単位は?

降水量は「mm」で表します。

ここでは最も一般的な「貯水型雨量計」で降水量を計るやり方を紹介します。図が「基本的な降水量測定用測器」です。

受水器・漏斗・貯水器(瓶)で構成されています。雨や雪を受水器で受けて漏斗部を通して貯水器に貯めます。

測定は毎日一定の時刻に行います。貯水瓶を取り出して中に入った水を「雨量ます」に注ぎます。目盛りを読み取ることによって行うそうです。この情報が降水量として気象協会から発表されるのです。



あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



腸内の腸内細菌 善玉菌と悪玉菌とは？

Q

私たちの腸内は細菌がいっぱい棲みついているといわれていますが、どのくらいあるのですか？

A

主に大腸には約1000種類、100兆個にもおよぶ腸内細菌が生息しています。ヒトの腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌、そのどちらでもない中間菌と、大きく分けて3グループで構成されています。これらの菌は互いに密接な関係を持ち複雑にバランスをとっています。

Q

腸内細菌は3種類あるとのことですが、どの細菌が一番多いのですか？

A

腸内細菌の中で一番数が多い菌は中間菌です。次に善玉菌が多く、悪玉菌は少数です。腸内細菌の種類は個人によって極めて多様で異なります。さらに食事などの要因によっても異なるとされています。

Q

善玉菌の健康効果について教えてください

A

健康的な腸内細菌状態はビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が優勢です。善玉菌は乳酸や酢酸などを作り、腸内を酸性にします。そのことで、悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染の予防や、発がん性をもつ腐敗産物の産生を抑制する腸内環境を作ります。

あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



腸内細菌 善玉菌と悪玉菌の健康への影響

Q

悪玉菌は健康に対しどんな悪影響があるのですか？

A

悪玉菌はたんぱく質の多い食品や焼き鳥の皮、インスタントラーメン、レトルト食品、2度揚げした天ぷらなどの揚げ物の食事。そして、不規則な生活、各種のストレス、便秘などが原因で腸内に増えていきます。悪玉菌は肥満、糖尿病、大腸がん、動脈硬化症、炎症性腸疾患などの要因と密接な関係がありますから日頃の食事に気を付けましょう。

Q

善玉菌を増やすにはどうしたらいいのですか？

A

腸内の善玉菌の割合を増やす方法には、大きく分けて二通りあります。

①善玉菌のもとになる食品ではヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含むものです。

ただし、これらの菌は腸内にある程度の期間は存在しても、住み着くことはないと言われています。そのためには毎日続けて摂取し、腸に補充していくことが重要です。

②腸内にある善玉菌を増やす食事をする事です。

食品としてはオリゴ糖や食物繊維をとる事です。大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどを食することで善玉菌数を増やすことができます。これらの食材を食事に取り入れると良いでしょう。





腸内細菌 腸内状況を知る方法は？

Q

特定保健用食品などでオリゴ糖を利用する場合の注意することは？

A

オリゴ糖製品の有効摂取量は、一日あたり2～10gです。しかしオリゴ糖を急に摂取すると下痢を起こしたり、おなかが張ったりすることがあります。このような場合には1回の量を2～3回に分けて摂取するようにしましょう。または1日あたりの摂取量を減らして数日間かけて摂取量まで増やすようにしましょう。

Q

腸内細菌が好ましい状態であるかどうかを知る方法は？

A

便を観察することです。

善玉菌がたくさん酸を作っていると、色は黄色から黄色がかった褐色で、においがあっても臭くなく、形状は柔らかいバナナ状です。

逆に黒っぽい色で悪臭がある便は、腸内細菌のバランスが悪くなっている状態です。

日々の排便は腸の健康状態をチェックするバロメータなのです。