

く、大企業や大きなグループだけが持つ程度だった時代を知っている私にとって、これほど手軽にHPが作れるようになったことに衝撃を受けました。もはや商売にHPは必須ですから当たり前なのかもしれませんが時代は変わりますねえ！

食コミュニケーション

ある言語聴覚士さんから「食コミュニケーション」という言葉を聞きました。最初は「んっ？」ってなりました。何となく分かるようでわからない感じ。「食を通して人と人がつながり、互いを理解し合うこと」という意味とのこと。会食の席で一緒に食事をした人たちとのコミュニケーションや、お店の方とのコミュニ

ケーション。確かに「食」にはそのような意味合いがあります。

しかし、個人的には、食事をしながらのコミュニケーションがとっても苦手です。「ながら食べ」ができないので、食べるか、話すかどちらかになっけてしまいます。結局アルコールだけ手を出して全く食べないなんてことがザラにあります。

お店の方でパツと顔が浮かぶのは小滝橋「岸由」のマスターご夫妻や高田馬場「福茶庵」のマスターの顔。ということでは「酒コミュニケーション」のようです。

ガラクトオリゴ糖

腸内細菌が重要であることは知っていました。詳しい知識はあまり

ありませんでした。先日、ヤクルトの方の講義を聴く機会があり、プロバイオティクス（主に乳酸菌）やプレバイオティクス（オリゴ糖や食物繊維の一部）について詳しく学びました。中でも、「ガラクトオリゴ糖」の話が印象に残りました。

介護現場では、高齢者の便通や便臭が大きな問題となることがありますが、このような方々に対して非常に効果があるようです。

もちろん、効果が現れにくい方や逆に不調になる方もいます。逆にならぬ方に効果があり、便通に悩んでいる方は試してみる価値があるかもしれません。すでに、色んな商品に含まれているようですが、購入のしやすさという点では、「ヤクルト400」という商品がいかなくとも思いました。