

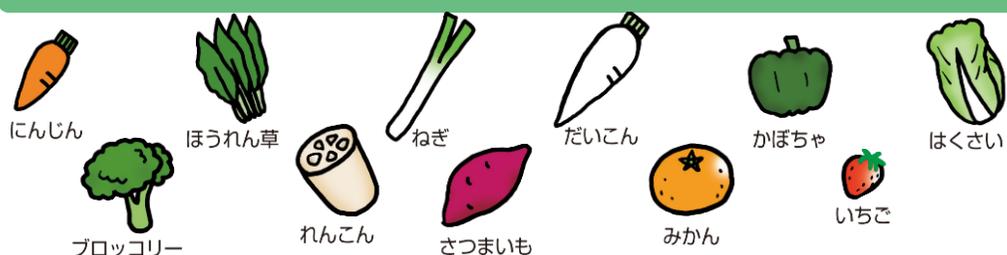
給食だより 2月

全国的にかぜやインフルエンザが流行しています。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れていないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

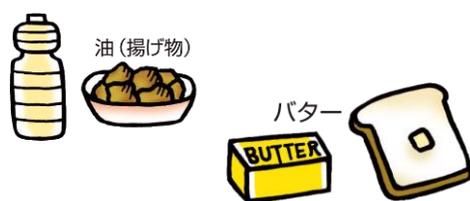
体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

節分

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代には12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。



～腸内環境を整えよう！～

腸の役割(はたらき)

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



腸は大きく小腸と大腸に分かれます。小腸は長さが6~7mほどにもなる臓器で、人体のほぼ中央に収まっています。小腸は食べ物から栄養素を吸収する消化器官として知られます。大腸は長さが1.5mほどで、消化が進んだ食べ物は、大腸の中をゆっくりと進みながら、水分が吸収されて排出されやすい硬さになります。

腸には体を病原体から守ってくれる「免疫細胞」や「抗体」が体全体の6割以上も集まっているといわれます。また腸内(とくに大腸)には数百種類の細菌が100兆個以上存在するといわれ、種類ごとに集団で住み着いて「腸内フローラ」を形成し、免疫機能などを助けています。さらに近年、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、「第二の脳」とも呼ばれるようになりました。

健康な腸であるために大切なことはストレスをためないことです。昼に体を動かし(運動)、夜はしっかり休む(休養・睡眠)といったメリハリの利いた生活を心がけましょう。寒い時期には足やおなかを冷やさないように注意します。食事でのポイントは「朝食を抜かない」「3食をなるべく決まった時間にとる」「水分をしっかりとる」「肉食にかたよらないようにし、魚や野菜もしっかり食べる」、そして「発酵パワーを味方にする」になります。

腸内環境を整えるために

食事であれば食物繊維が多い、未精製の穀類(玄米・胚芽米、全粒粉、雑穀)、野菜やきのこ類、豆類などの食品を適量、毎日摂ることで。また「プロバイオティクス」とよばれる、生きた乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を腸に届ける食品をとることも有効です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品がこれにあたります。ただし、腸内細菌は便と共に体外へ排出されてしまうので、毎日欠かさず食べたいものです。

