

えがお



北本市立東中学校
保健室
令和3年1月18日(月)

あけましておめでとうございます。

干支の中で一番ゆっくと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康なからだにも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、ゆっくり・しっかり、元気なからだづくりをしていきましょう！



今年もよろしくお祈りします😊

カルシウムを上手にとろう！！

寒さが増し、冷たい牛乳が飲みづらいと感じる人も多いのではないのでしょうか？そこで、牛乳のよさや飲み方について紹介します。

①牛乳は貴重なカルシウム源

飲むだけで手軽にカルシウム補給ができます。シチューなどの料理にも大活躍する牛乳は、手軽に買えるのも魅力です。

②牛乳には安眠効果あり

牛乳には必須アミノ酸の『トリプトファン』が含まれます。眠りを誘うメラトニンという成分を作る材料となるため、安眠効果が期待できます。

③牛乳で腸内環境を正常化

腸内で善玉菌が増えやすくなり、腸内環境が整います。



給食時間に牛乳を飲むときは、ゆっくり飲むようにしてください。家庭では、温めて飲んだり、料理に使ったりするなど、工夫して牛乳を摂るとよいですね！

＜牛乳以外でカルシウムが多い食品＞



小松菜



切干大根



小魚



海藻



大豆・大豆製品

おなかの中の同居人

腸内細菌

について理解しよう！

みなさんのおなか（腸）の中には、たくさんの細菌が住みついています。良い働きをするものもいれば、悪さをするものもあります。健康でいるには、おなかの中の同居人“腸内細菌”をよく知って、腸を整えることが大切です。

腸内に1,000種類、100兆個！？

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個！1000以上にのぼる種類がありますが、大きく“善玉菌”“悪玉菌”“日和見菌”の3つのグループに分けられます。



おなかの調子を整える

ぜんだまきん 善玉菌



＜おもな働き＞

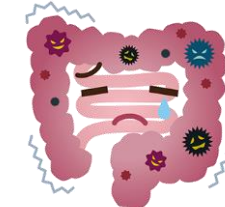
- ビタミンをつくる
- 悪玉菌の増殖を抑える
- 腸の動きを活発にする

＜代表的な菌＞

乳酸菌・ビフィズス菌

病気の引き金になることも・・・

あくだまきん 悪玉菌



＜おもな働き＞

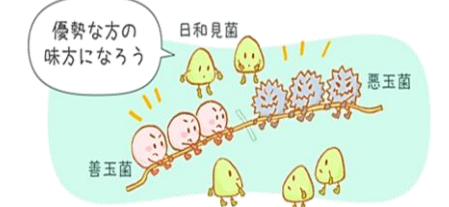
- 有害物質をつくる
- 数が増えると、病原菌に感染しやすくなる

＜代表的な菌＞

ウェルシュ菌

まわりの菌によって作用が変わる

ひよりみきん 日和見菌



＜おもな働き＞

- 善玉菌・悪玉菌の数が多いうちに味方する
- 体が弱ると悪い働きをすることも

＜代表的な菌＞

連鎖球菌

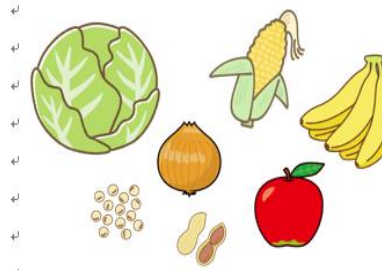
食事で腸内細菌のバランスを整えよう！

1 発酵食品を食べる



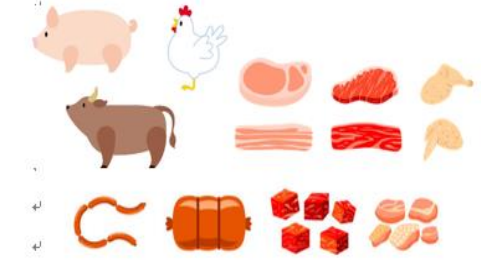
発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

2 食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気にしよう！

3 肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

腸内環境を整えて免疫力をアップしよう！！