

保健だより 1月



令和5年 1月
富山県立志貴野高等学校
保健室

新しい年が始まりました。今年は卯年です。うさぎは、坂を上ることが上手で速いことから、物事がよい条件で順調に進むことを「うさぎの上り坂」というそうです。皆さんにとって「上り坂」な1年でありますように。



体の中から健康に！ 腸内環境を整えよう




12月に行った学校保健委員会で、学校医の先生から腸内環境を整える必要性について教えていただきました。腸は、“第2の脳”と呼ばれるほど重要な臓器で、腸内環境が乱れると様々な不調が起こります。そこで、腸内細菌の役割や腸によい食事について紹介します。

腸内環境を整えるメリット

- 便通がよくなる
- かぜや病気にかかりにくくなる
- 太りにくくなる
- ストレスを感じにくくなる

腸内細菌を知ろう

ヒトの腸内には、様々な菌が約100兆個いると言われていますが、大きく分けると以下の3つの菌に分類されます。

<p>おなかの調子を整える</p> <p>善玉菌</p> <p><おもな働き></p> <ul style="list-style-type: none">・ビタミンを作る・腸の動きを活発にする・悪玉菌の増殖を抑える 	<p>病気の引き金になることも・・・</p> <p>悪玉菌</p> <p><おもな働き></p> <ul style="list-style-type: none">・有害物質を作る・数が増えると、病原菌に感染しやすくなる 	<p>まわりの菌によって作用が変わる</p> <p>日和見菌</p> <p><おもな働き></p> <ul style="list-style-type: none">・善玉菌・悪玉菌の数が多い方に味方する・体が弱ると悪い働きをすることも 
---	---	---

食事で腸内細菌のバランスを整えよう！

発酵食品を意識して食べる

ヨーグルトや納豆などの発酵食品は、善玉菌の栄養源となる乳酸菌を多く含んでいます。善玉菌は腸に住みつかないため、毎日食べ続けることが大切です。



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ましょう。

食物繊維：野菜、いも類など
オリゴ糖：野菜、大豆など



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。とりすぎたたんぱく質は悪玉菌のエサになります。

