

食は人を良くする

ひと よ

令和4（2022）年12月

食育だより 茨木市立北中学校



12月になり朝夕一段と冷え込むようになり、寒さが身にしみる季節になりました。
今年も残すところ後1ヵ月です。体調をくずさないに規則正しい生活習慣と、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

寒さに負けない体をつくりましょう！

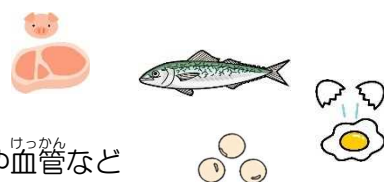
◎食べ物で体を温める。

最近、平熱が36℃以下の「低体温」の人が増えています。
免疫力が正常に保たれる体温は、36.5℃程度です。免疫力は、体温が1℃下がると30%低下するといわれています。体温が下がると血流が悪くなり、免疫力が低下します。また、体内に侵入してきた細菌やウイルスなどを発見しても、すばやく駆除してくれる白血球も集めにくなり様々な病気にかかりやすくなってしまいます。



★たんぱく質をとる

肉・魚・卵・大豆などに多くふくまれるたんぱく質は、筋肉や血管など体をつくる働きがあります。体をじっくり温める働きもあります。



★ビタミンをとる

野菜(とくに根菜類など)・果物などにふくまれるビタミンCやアーモンド・ごまなどに多くふくまれるビタミンEは寒さによる体のストレスをやわらげたり、血行をよくする働きがあります。

★香辛料をしょうずに使う

とうがらしやカレー粉など辛味のあるものや、しょうが・にんにくなどは、血行をよくして体を温めてくれます。



◎免疫力と腸の関係

腸は食べ物の消化・吸収以外にも体の中の免疫細胞の60%が存在しているといわれ、体内に侵入してきた細菌・ウイルスなどを体内に吸収させない役割を担っています。そのため、免疫力と腸は深い関係にあるといわれ、腸内環境が乱れると免疫力が低下し、病気になりやすくなります。日ごろから「腸」を意識し、腸内環境を整えることが大切です。

◎食事で腸内環境を整える

腸内環境は、約1000種類、100兆個から1000兆個あるともいわれている腸内細菌によって左右されています。善玉菌・悪玉菌・日和見菌のバランスを保つことが大切です。腸内の環境を整える食品を紹介します。



【善玉菌】
健康維持や老化防止に関わる菌

【悪玉菌】
病気の引き金になったり、老化を促進したり、健康を阻害する菌

【日和見菌】
善玉菌にも悪玉菌にも分類されない菌

★腸内のバランスは
善玉菌 : 悪玉菌 : 日和見菌
(2 : 1 : 7)が理想とされています。

【腸内環境を整える食品】

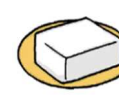
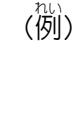
発酵食品

【働き】善玉菌を増やす。
(目安) 1日1品摂取する。



オリゴ糖が多く含まれている食品

【働き】善玉菌の一種であるビフィズス菌のえさになる。
(目安) 1日2～10g摂取する。



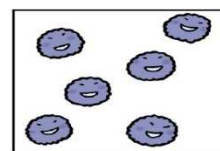
食物繊維が多く含まれている食品

【働き】腸の蠕動運動(便を押し出そうとする運動)を促進し便通をよくし善玉菌のえさになる。
(目安) 成人女性: 18g/日 成人男性: 21g/日



冬の食中毒

ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って、ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで(85～90℃で90秒間以上)加熱する