



## ～今月の保健目標～

### 食べ物と健康の関係について考える



今年の冬は昨年度以上にインフルエンザの流行が心配されており、感染症対策の1つとして、免疫力を高める事があげられます。毎日の食事を意識することで免疫力を上げることにもつながります。保健目標にあわせて、今月の保健だよりは1年生の保健委員が作成してくれました。

#### 健康的な食事について

健康で長生きする第一の条件は、バランスの良い食事を規則正しく食べることを心がけることです。人は、発育や体を維持し活動するためのエネルギーや栄養素を食べ物から摂取しています。そのため、普段の食事の量に過不足があったり、不規則な食べ方をしていると健康を維持できないという事です。

#### ○規則正しい食事とは

栄養バランスの整った食事、一日三食決まった時間に適量食べる食事のことで、食事から摂れるエネルギーと消費するエネルギーのバランスを保つ事も健康な体づくりに繋がる大事なポイントです。

#### ○バランスの取れた食事とは

ご飯などの穀類の主食を基本に肉や魚、卵や大豆などのタンパク質主体のメインの主菜、野菜、きのこ、海藻などの副菜、そして汁物を組み合わせた食事のことで、

#### ○規則正しい食事をする事で得られる効果

- 健康の維持、増進
- 生活リズムが整う
- 腸内環境が整う
- 自律神経・気持ちの安定



栄養バランスの整った食事を一日三食決まった時間に適量食べることによって、健康的な体を作ることが出来、また健康的な生活、精神的な健康につながります。

#### 実は大切、腸内環境!

腸の中には、細菌が100兆個以上生息していると言われ、細菌ごとに集まっている様子が、集まって咲くお花畑（Flora）のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内フローラを整えることで体の免疫力を高めることにつながります。

○乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの細菌は『善玉菌』とも呼ばれ、腸の運動を活発化させて便秘を防ぐことや、免疫力を高める働きがあります。善玉菌は、腸内にずっといつづけることができないので、発酵食品などを毎日少しずつ食べましょう。



○『食物繊維』を摂ることも腸内フローラを整えるためには大切です。水に溶けやすい『水溶性食物繊維』と、水に溶けにくい『不溶性食物繊維』の2種類があります。水溶性食物繊維は、善玉菌のエサとなり、不溶性食物繊維には便の量を増やして便を出しやすくする働きがあります。バランスよく摂りましょう。



作成者：1年生保健委員  
佐藤綾乃

