



11月 ほけんだより



令和5年11月8日 尾道南高校 保健室

11月に入り、朝晩の気温も下がって肌寒さを感じる人も多いのではないでしょうか？
あたたかい上着などの防寒具を用意して、服装を自分の体調に合わせて調節できるといいですね。
今月19日（日）には南高祭、前日の18日（土）は屋台などの準備があります。
体調を整えて楽しい南高祭になるように、そして感染症が流行する冬へ向けて、免疫力を高めましょう！

免疫力を高めるヒント

腸内環境を整える

腸内環境にいる腸内細菌は3種類！

**ひよりみきん
日和見菌**

- ・善玉菌と悪玉菌の、どちらが多い方の味方になる。
- ・通常は無害で、善玉菌の味方として働く。
- ・数は腸内細菌のなかで一番多い！

**ぜんだまきん
善玉菌**

- ・食中毒菌や病原菌による感染予防。
- ・悪玉菌の増殖を抑える。
- ・発がん性の抑制。
- ・ビタミンをつくる。

**あくだまきん
悪玉菌**

- ・たんぱく質や脂質の多い食事、不規則な生活、ストレスで増殖する。
- ・口内炎や肌荒れ、便秘、生活習慣病などの疾患を引き起こすもととなる。

増やしたいのは善玉菌

～善玉菌を増やすための食生活～

- ①ヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べる
- ②オリゴ糖や食物繊維を摂る(大豆、野菜、果物)

バランスよく栄養を摂取するには、色々な食材を食べることが必要です。
特に旬の食材は、栄養価も高く、安く購入することができます。

11月の保健目標

食べ物と健康の関係について考える

簡単！免疫力UP！レシピ
豆腐ときのこの味噌チーズグラタン

<材料 (1人前)>

- ・きのこ(しめじ、舞茸、等)…1パックずつくらい
- ・ほうれん草(冷凍だと楽です)…好きなだけ
- ・絹ごし豆腐…1丁(350g)
- ・ベーコン…1パック
- ・チーズ…好きなだけ
- ・塩…小さじ2分の1
- ・味噌…大さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・バター…10gくらい

<作り方>

- ① ボウルに、味噌・マヨネーズ・水気をきった豆腐を入れて、トロトロになるまで混ぜる。
→ホワイトソースとして使います
- ② ベーコンを2cm幅に切る。きのこを手で食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 中火であたためたフライパンに油をひき、ベーコンときのこを炒める。
※ガスコンロの中火=フライパンの底に火の先がつくくらい
- ④ ③で炒めたフライパンに、①で作ったホワイトソースとほうれん草を入れる。
フライパンを熱しながら混ぜる。塩を入れて好みの味に調整する。
- ⑤ フライパンから、グラタン皿などの耐熱容器にうつす。上にチーズをかける。
- ⑥ トースターやバーナーで焦げ目がつくまで焼く。

【出典】TubeRecipe「まの限界食堂」 <https://tuberecipe.com/recipe/5916/detail>(令和5年11月1日閲覧)

具だくさんの汁物や鍋などは、体をあたためながら豊富な栄養を摂ることができます。
自分の体は、自分が食べたものでつくられます。
不足しがちな栄養を積極的に摂取できるように、食事内容を見直してみましょう。