



給食だより

令和3年11月

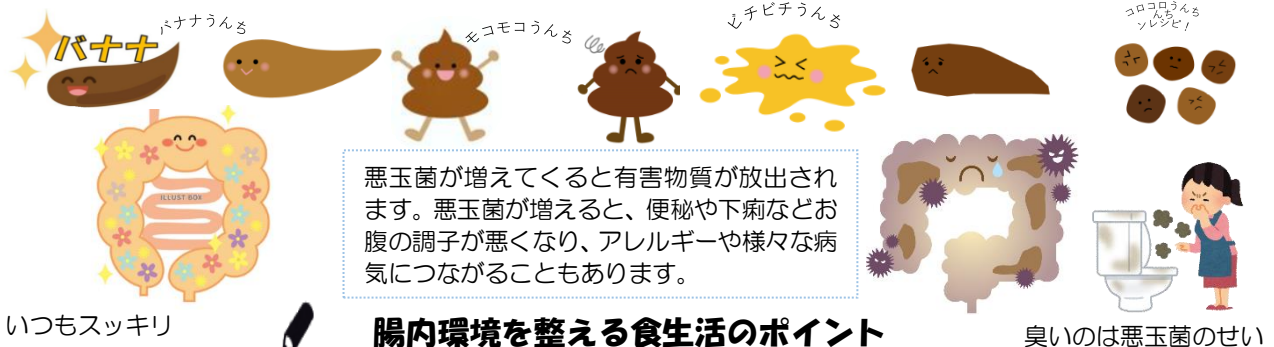


木の葉も色づき、日に日に寒さが身に染みる頃となりました。秋も深まり、朝晩の冷え込みなどで一日の気温差が大きくなってきます。体がしっかりと対応できるように、生活リズムを整えて、バランスの良い食事と、こまめな手洗いうがい、そしてお腹の調子を整えて免疫力アップを目指し、これからやって来る冬に備えていきましょう！



あなたのうんちはどんなうんち？

免疫細胞の6〜7割が腸内に居るので、免疫力アップのためには腸内環境を整えることが大切です。腸内環境の状態を見るためには『うんち』の状態がわかりやすいです。形や色で自分の体の状態をチェックしてみましょう。バナナ状で、匂いはなく、するりと毎日排便が理想です。



腸内環境を整える食生活のポイント

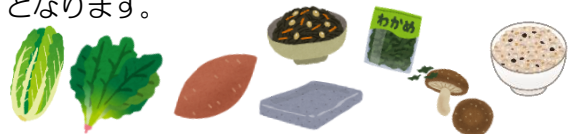
善玉菌を取り入れる

善玉菌の動きが活発になることで、免疫力が上がります。発酵食品に含まれる善玉菌を取り入れることによって、善玉菌のバランスが整い、腸内環境が整います。味噌、納豆、ヨーグルト等に多いです。



食物繊維を取り入れる

野菜、海藻類、キノコ類、こんにゃく、雑穀などに多く含まれる食物繊維が、便のかさを増やしたり、便通を良くしたり、善玉菌の餌となります。



運動、休養も大切

体を動かすことは、腸の運動を活発にし、便通をよくすると言われています。お散歩や外遊びなどなるべく体を動かす時間を作りましょう。睡眠時間も不足すると腸内環境が悪化します。



悪玉菌を増やさない

甘い物や、良く噛まないで食べた肉魚類等が悪玉菌の餌となります。また、加工食品や外食等に含まれる添加物は腸内環境を荒らしますがたまにはOKです。ストレスも腸内環境に影響を与えます。



腸内環境を整えるおすすめ料理は、具沢山味噌汁



腸内環境が良くなるために、腸の壁が丈夫であることも大切です。腸の壁は粘膜であり、タンパク質が主な材料となっています。そして、その動きをサポートするのはビタミン、ミネラルです。さらに水分は、粘膜に潤いを与え、程よい硬さのうんちには欠かせません。いつもの味噌汁を、野菜類や海藻類、キノコ類だけでなく、肉や魚類も入れて具沢山にすることで、善玉菌や食物繊維、栄養素、水分も摂れて一石二鳥です。



タンパク質も補給できます



溶き卵もおすすめ

