

食育だより2月



練馬区立豊玉第二中学校

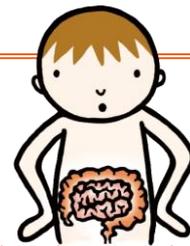
寒さが一段と厳しい季節になりました。2月は逃げるといのように短いこともあり、あっという間に終わってしまうと感じる人も多いと思います。コロナウイルスに加えインフルエンザも猛威を振るっています。うがいを手洗い・うがいをしっかりして感染を防ぎたいものです。

3年生は受検本番に向けて体調を整えながらしっかりと生活しましょう。2年生はスキー教室まであと一息です。今年こそ実施できると良いですね。1年生は学年最後の定期考査しっかりと取り組みましょう。

腸は第三の脳 ～腸内環境を整えよう!～

腸の役割(はたらき)

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



脳との密接なつながり

腸は大きく小腸と大腸に分かれます。小腸は長さが6～7mほどにもなる臓器で、人体のほぼ中央に収まっています。小腸は食べ物から栄養素を吸収する消化器官として知られます。大腸は長さが1.5mほどで、消化が進んだ食べ物は、大腸の中をゆっくりと進みながら、水分が吸収されて排出されやすい硬さになります。

腸には体を病原体から守ってくれる「免疫細胞」や「抗体」が体全体の6割以上も集まっているといわれます。また腸内(とくに大腸)には数百種類の細菌が100兆個以上存在するといわれ、種類ごとに集団で住み着いて「腸内フローラ」を形成し、免疫機能などを助けています。さらに近年、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、「第二の脳」とも呼ばれるようになりました。健康な腸であるために大切なことはストレスをためないことです。昼に体を動かし(運動)、夜はしっかり休む(休養・睡眠)といったメリハリの利いた生活を心がけましょう。

寒い時期には足やおなかを冷やさないように注意します。食事でのポイントは「朝食を抜かない」「3食をなるべく決まった時間にとる」「水分をしっかりとる」「肉食にかたよらないようにし、魚や野菜もしっかり食べる」、そして「発酵パワーを味方にする」になります。

