

\*\*\*\*\*



# 食育ママだより

R6年4月号  
三輝ふれんず No.222  
NPO法人食育ママ

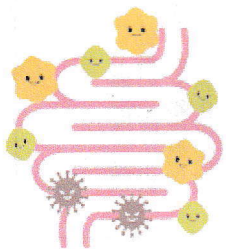
\*\*\*\*\*

春の穏やかな気候に心和む季節となりました。春は一年の中でも寒暖差の大きい時季です。新年度を迎え新たな環境でのストレスと重なり体調を崩しやすい時でもあります。インフルエンザ感染も続いていますが、毎日の食事や十分な睡眠・適度な運動で免疫機能を維持し元気に過ごしていきましょう。

## —腸内環境を整え 免疫力UP!!—



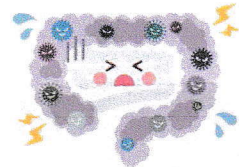
私たちは口から食べ物をとり入れ、その食べ物が胃や腸を通り、肛門から便となって排出されます。口からは食べ物以外に様々な細菌やウイルスが侵入してきますが、腸はこれらの外敵にさらされる機会が多いため、免疫機能が備わっています。免疫細胞の6割以上が腸に存在し、腸は体内で最大の免疫器官といわれるようになりました。



理想的な腸内細菌のバランス

善玉菌	20%
悪玉菌	10%
日和見菌	70%

この腸の健康を維持することが、免疫力アップに繋がります。腸には善玉菌、悪玉菌、日和見菌という腸内細菌が存在し、その種類は数百種類以上、個数は100兆個にも上ります。善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割という割合が良いバランスといわれています。



## —腸内環境を良好に！食生活を見なおそう！—

バランスの良い食事を規則正しくとることが重要ですが、次の食品を意識してとるとさら効果的ですよ。

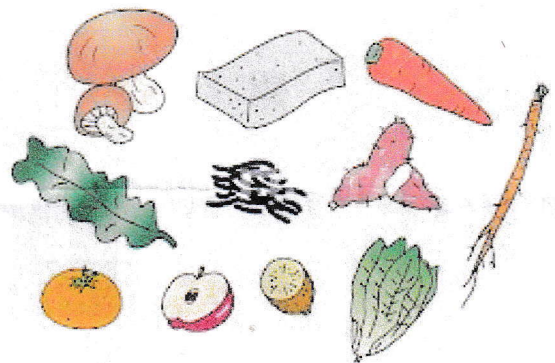
### ♣発酵食品

発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌を取り入れ、善玉菌を増やしましょう。



### ♣食物繊維・オリゴ糖

腸内細菌のエサになる。食物繊維は便通を良くする。



腸内環境が良いと大腸の病気が抑制されるだけでなく、全身の健康にも良い影響を与えます。・肥満や糖尿病など生活習慣病予防・炎症を抑制・免疫機能を維持そして、脳の健康を維持することにも腸内環境が深くかかわっていることが近年の研究でわかってきました。脳疾患予防のためにも腸内環境を整えていきましょう。