



もう直ぐ年が明けます。来年は丑年です。丑年は、先を急がず、一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休み中は生活リズムが乱れがちですが、ゆっくり・しっかりと、元気な体づくりをしましょう。

おなかの中の同居人

腸内細菌を知ろう!

み なさんのおなか(腸)の中には、たくさんの細菌が住みついています。良い働きをするものもあれば、悪さをするものも。健康でいるには、おなかの中の同居人“腸内細菌”をよく知って、腸を整えることが大切です。

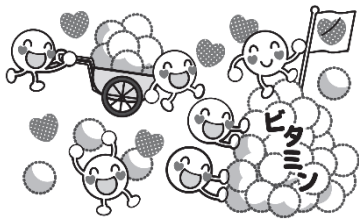
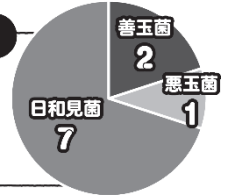
腸内に1,000種類、100兆個!?

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個! 1,000以上にのぼる種類がありますが、大きく“善玉菌”“悪玉菌”“日和見菌”の3つのグループに分けられます。



腸内細菌のベストバランス

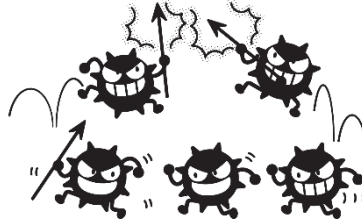
大体これくらいの割合が理想的。バランスがとれていると腸内環境もばっちり!



おなかの調子を整える

善玉菌

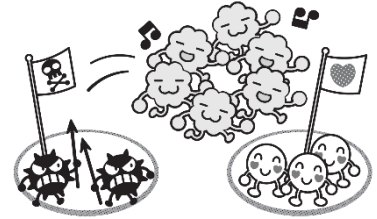
- おもな働き
 - ビタミンをつくる
 - 悪玉菌の増殖を抑える
 - 腸の動きを活発にする
- 代表的な菌
 - 乳酸菌・ビフィズス菌



病気の引き金になることも...

悪玉菌

- おもな働き
 - 有害物質をつくる
 - 数が増えると、病原菌に感染しやすくなる
- 代表的な菌
 - ウェルシュ菌



まわりの菌によって作用が変わる

日和見菌

- おもな働き
 - 善玉菌・悪玉菌の数が多いうちに味方する
 - 体が弱ると悪い働きをすることも
- 代表的な菌
 - 連鎖球菌

うんちで腸内環境チェック

腸の状態を知る、一番簡単な方法は何でしょう? それは、うんちを観察することです。

GOOD 黄色っぽい褐色 くさくない バナナ状で柔らかい

腸内細菌のバランスOK! 善玉菌がしっかり活躍

BAD... 黒っぽい色 ととてもくさい **便秘気味の人も要注意**

腸内細菌のバランスが悪くなっているかも...

食事で腸内細菌のバランスを整えよう

1 発酵食品を食べる



発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそなど

2 食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に!

食物繊維(野菜・果物・豆類など)、オリゴ糖(たまねぎ・バナナ・大豆など)

3 肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう!

2年男子(17歳以上)、3年生に献血のお願い!(体重50kg以上!!)



1月13日(水)、献血バスが本校に来ます。ご協力、よろしくお願いいたします。
「献血の実施について」や案内のパンフレットをよく読んで「協力できそう!」と思ったら、同意書に記入して、1月8日(金)までに保健室へ提出してください。
ひとりでも多くのご協力を、お待ちしております(^^)~ 400ml 献血、よろしくお願いいたします。

