



年が明けて、いよいよ3学期が始まりましたね。今年も、皆さんの心とからだの栄養を満たす美味しい給食を作っていきますので、よろしくお願いします！

腸内キレイ化計画！



冬休みの食生活で、気づいたら少しお腹がポッコリ出てしまったり、胃腸が疲れていたりしませんか？もしかしたら、腸内環境が崩れているかもしれません。そこで、腸内環境について知り、腸内環境をキレイにするコツを学びましょう！

腸内にはこんな菌がすんでいます

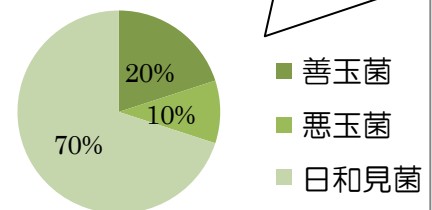
腸には、食べた物を分解したり、人間が作れないビタミンや抗菌成分を作ったり、免疫力を高める等の働きをする腸内細菌がすんでいます。

腸内細菌は大きく分けて3タイプ存在します。

- ①善玉菌（体によい働きをする菌）
- ②悪玉菌（体に悪い働きをする菌）
- ③日和見菌（中間的な働きをする菌）

日和見菌は、善玉菌と悪玉菌どちらかの勢力が強い方の味方をします。

体調によってバランスは変化する。いかに善玉菌を増やすかがポイント！



体内の腸内細菌のバランス

悪玉菌が増える要因

悪玉菌は以下の要因等で増えます。悪玉菌が増えると、さまざまな体調不良を起こします。

- ・加齢
- ・ストレス、過労
- ・くすり（抗菌薬）
- ・細菌感染
- ・食べ過ぎ、飲みすぎ、偏食

便秘、おならや口臭が臭う、肌荒れ、
風邪をひきやすくなる etc...

体調不良

腸内環境をととのえるためのポイント

①早寝・早起き

腸が最も活動するのは、夜寝ているとき。寝不足は腸の活動をさまたげてしまいます。なるべく早く寝て睡眠時間をたっぷりとり、腸がはたらく時間を増やしてあげましょう。

②水分

水分が不足していると便がカチカチになり、便秘の原因になります。こまめに水分をとるようにしましょう。特に朝コップ1杯の水を飲むのが効果的です（栄養士 山根もやっています！）。お湯にするとさらに効果が高まりますよ。

③発酵食品

発酵食品には善玉菌を増やす効果があります。ヨーグルトや納豆、味噌、漬物などを、食事をするとき一緒に食べるとよいでしょう。

④腸を温める

腸は温めることで、働きが活発になります。ホットドリンクや温かいスープを飲んだり、腹巻やホッカイロを利用するなどして、腸を温めることをおすすめします。