



ほけんだより 2月号



寒さが厳しい毎日…。休みの日は家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくりまします。天気の良い日は、積極的に外で遊べるといいですね。寒い冬を元気に乗り越えましょう!!

毎日の食生活で「腸内フローラ」を整えて免疫力を高めましよう。



腸内フローラとは？

小腸から大腸にかけて、なんと1000種1000兆個以上の多種多様な細菌が生息しており、これらの様々な細菌がバランスを取りながら腸内環境を良い状態にしています。顕微鏡で腸の中を覗くと、まるで植物が群生している「お花畑」のように見えることから、『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。

「腸内フローラの3つの役割」



1. 消化できない食べ物を身体に良い栄養物質へ作り変える
2. 腸内の免疫細胞を活性化し、病原菌などから身体を守る
3. 「腸内フローラのバランス」を保ち、健康を維持する

腸内フローラを整えるには？

肉類や魚介類、卵、乳製品などに含まれている動物性たんぱく質や脂質の多い食事に偏ってしまうと、悪玉菌が増える原因になります。善玉菌を含むものと善玉菌のエサとなるものをセットで摂ることで、より効果的に腸内フローラを整え、健康を促進すると言われています。

善玉菌を含むもの（発酵食品）

ヨーグルト	納豆
ぬか漬け	キムチ
味噌	チーズなど



善玉菌のエサとなるもの

★オリゴ糖を多く含む食品

ヤーコン、玉ねぎ、ごぼう、にんにく、ねぎ、アスパラガス、大豆、バナナなど

★水溶性食物繊維を多く含む食品

ごぼう、にんじん、芽キャベツ、オクラ、ブロッコリー、ほうれん草、豆類（納豆）、イモ類（里芋、こんにゃく）、海藻、きのこ類、果物

※善玉菌の増殖に特に効果的なのは、『水溶性』の食物繊維です。



花粉症チェック



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないですか？下の表でチェックしてみてください。

- 風邪のような症状が長引いている
- サラサラした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします



しもやけ・あかぎれ



手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付けたり、手洗い後はしっかりと水分を拭き取るようにしましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。

毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりと摂りましょう。ニラ、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがお勧めです。

