



腸内細菌を知ろう その②

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	②食物繊維・オリゴ糖をとる	③肉類のとりすぎに注意する
 <p>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</p>	 <p>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)</p>	 <p>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。 肉料理に偏りすぎず、バランスよく食べよう！</p>

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。

 <p><input type="checkbox"/> 黄色っぽい褐色 <input type="checkbox"/> くさくない <input type="checkbox"/> バナナ状で柔らかい</p> <p>腸内細菌のバランス OK! 善玉菌がしっかり活躍</p>	 <p><input type="checkbox"/> 黒っぽい色 <input type="checkbox"/> ととてもくさい 便秘気味の人も要注意</p> <p>腸内細菌のバランスが悪くなっているかも...</p>
---	--

災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。

その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は『防災とボランティアの日』とされました。

そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日は『おむすびの日』にもなっています。



さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



保健室から 「あけまして おめでとうございます」

2022年の干支はトラです。みなさんは「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。今年もまだまだ油断ならないインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク・・・と「虎に翼」の元気な体を作りましょう。



受験生のみなさんは、いよいよ共通テスト本番です。自分の力をしっかりと発揮するには、当日の体調がカギを握っています。あとは、試験時間に集中できるように、朝型の生活に変えていくことも大切です。2年生のみなさんは、修学旅行です。宿泊行事では、一人一人の生活や健康が大事になってきます。健康に気をつけてそれぞれの活動に取り組みましょう。

