

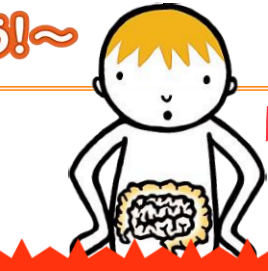
給食たより 2月

令和5年1月30日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

腸は第三の脳 ~腸内環境を整えよう!~

腸の役割(はたらき)

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



脳との密接なつながり

腸は、大きく小腸と大腸に分かれます。小腸は、長さが6~7mほどにもなる臓器で、人体のほぼ中央に収まっています。小腸は、食べ物から栄養素を吸収する消化器官として知られています。大腸は、長さが1.5mほどで、消化が進んだ食べ物は、大腸の中をゆっくりと進みながら、水分が吸収されて排出されやすいかたさになります。

腸には、体を病原体から守ってくれる「免疫細胞」や「抗体」が体全体の6割以上も集まっているといわれています。また、腸内(とくに大腸)には数百種類の細菌が100兆個以上存在するといわれ、種類ごとに集団で住み着いて「腸内フローラ」を形成し、免疫機能などを助けています。さらに近年、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、「第二の脳」とも呼ばれるようになりました。

健康な腸であるために大切なことは、ストレスをためないことです。昼に体を動かし(運動)夜はしっかり休む(休養・睡眠)といったメリハリの利いた生活を心がけましょう。寒い時期には、足やおなかを冷やさないように注意します。食事でのポイントは、「朝食を抜かない」「3食をなるべく決まった時間にとる」「水分をしっかりとる」「肉食にかたよらないようにして、魚や野菜もしっかり食べる」、そして「発酵パワーを味方にする」などです。



腸内環境を整える強い味方! 発酵食品



「発酵」とは、人間にとってよい働きをする微生物が食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとってよい効果をもつ食品に生まれ変わったものが、発酵食品です。

●みそ

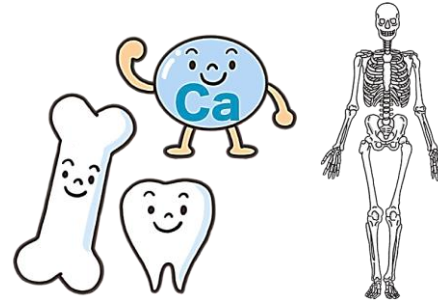
麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



キミの一生、健康・元気に!

カルシウムは骨や歯をつくる役割を担う栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにもとても大切なことです。

カルシウムとは?



カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、神経機能や血液の凝固にもかかわるなど生命を維持するうえで大切な役割を担います。カルシウムが不足すると、主に骨からカルシウムが溶け出して血液中の濃度を一定に維持するはたらきが人体にはあり、長期にわたると骨を弱くする原因になります。

多く含む食品



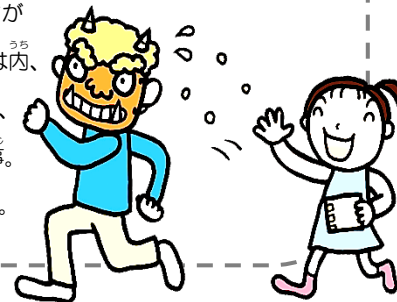
骨を丈夫にするために



カルシウムの吸収には日光を浴びることで体内で作られるビタミンDが必要で、さらに運動による刺激は骨を強くすることが知られています。また、睡眠中は骨の成長をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。夜ふかしはせず、質のよい十分な睡眠をとりましょう。

節分

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で、中国から伝わりました。節分に行う豆まきは、平安時代には12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは、室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べたりする習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。



春菊



旬は11月~3月ですが、春に菊に似た花が咲くことから「春菊」と呼ばれるようになったといわれます。関西では菊菜(キクナ)とも呼ばれます。若い葉と茎の部分を取って食べます。独特の香りと苦みがあり、鍋ものやすき焼きには欠かせませんが、おひたしや天ぷらにもよく使われます。あくが少ないので、やわらかい葉先はそのまま生でサラダにしてもおいしいです。地中海沿岸が原産ですが、当地ではもっぱら花を楽しむために育てられていました。しかし、近年では欧米でも和食の料理の食材として食べる機会が増えているようです。



●漬物(ぬかづけ)

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。

●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり(血栓)を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。

