



食育だより

2023年9月号

河内中学校

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中の生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。

腸は第2の脳 ～腸内環境を整えよう～

腸は、食べ物の消化・吸収以外にも、さまざまな働きをしています。腸に存在する免疫細胞は、体全体の約6割と言われています。「幸せホルモン」として知られる「セロトニン」は、主に腸で生産されているなど、近年、腸の神経組織と脳が密接なつながりをもっていることがわかり、「腸は第2の脳」とも呼ばれるようになりました。腸内環境を整えることで免疫や精神状態など心身のバランスを良好に保つことができます。

腸内細菌が喜ぶ食べ物の合言葉は「まごは(わ)やさしい」です。
この7品目を意識してバランスよく取り入れましょう。



食事に ま・ご・わ・や・さ・し・い を

ま

豆・大豆製品

★納豆や豆腐なら料理の手間いらず



ご

ごま

★小さい粒ですがミネラルたっぷり
★いろいろな料理に振りかけて

わ

わかめ・ひじき・

のりなどの海藻類

★カルシウムやミネラル・食物繊維がたっぷり



や

野菜

★食物繊維がたっぷり含まれています。
★旬の野菜を取り入れましょう。



さ

魚

★骨付きの魚を箸で上手に食べることができますか。チャレンジしてみましょう。



し

しいたけ

などのきのこ類

★しいたけにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富



い

いも類

★ビタミンや食物せんいが豊富



「まごわやさしい」
食べていますか。
1日の食事ですることを意識してみましょう。

加工食品中心の食事や睡眠不足・過度のストレスは、腸内環境を乱す原因になります。米（ごはん）を主食にして、季節の野菜と海藻、魚介類、発酵食品、いも、きのこを副菜に取り入れた日本の風土に合った食事で、健康な毎日を送りたいですね。