



1月号
宇都宮市立国本中学校

新年、おめでとうございます。

今年は Big-Event, オリンピック year ですね。世界中の、鍛え抜かれた筋肉が(笑)TOKIO に集まってきます。トップアスリートはいったいどんな食事をしているのでしょうか・・・？競技によって強化する筋肉が違うので、食事もそれなりに違うと思います。きっとバランスの良い食事なのだろうなあ あ～～猛烈にのぞいてみたい(笑)

あれ？ここで疑問！肉食動物と草食動物。バランスなんてない！象やキリンなどの大型草食動物はなぜ草や果実だけで健康を保てるのか謎じゃありませんか？



謎の正体は・・・腸内細菌！草食動物の腸にはその動物にあわせた特殊な細菌がいて、食べたものを最大限に活かす力を発揮します。

そしてライオンなどの肉食動物は、狩った動物を食べる時に、先ずその腸から食べます。そこに生命を維持する優秀な細菌がいることを知っているのです。不思議でしょう！

良い腸内環境に

私たちの腸は約 8mあります。その腸内フローラの内訳は・・・



① 身体に良い働きの「善玉菌」 ② 悪い働きの「悪玉菌」 そして③ 「日和見菌」

この日和見菌は、善玉菌が多い時には善玉菌の味方を。でも悪玉菌が増えると悪玉菌の味方する厄介な菌です。割合は 2:1:7。 7 割もいる日和見菌を善玉菌の仲間として上手に活かすためには、食物繊維が必要です。積極的に摂ってください。

- ・水溶性食物繊維 熟した果物 海藻こんにゃく 野菜
糖質の吸収をおさえ、コレステロールを低下させます。
- ・不溶性食物繊維 大豆 穀類 イモ類 野菜 きのこと
腸の動きを活発にし排便を誘います

おまけ・・・美肌を目指すなら腸内環境を整えましょう。