



おうちの人
といっしょ
によもう!

むちゅうしょうしょくいく 六中小食育だより

No. 10

2024年2月22日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



もぐもぐエグリバティ

まだまだ寒さの厳しい季節ですが、日中は少しずつ日差しが暖かくなり、春の訪れを感じられるようになりました。季節の変わり目は体調管理が難しいですが、皆さん「おなか」の調子は良いですか？ 私たちのおなかには、「腸」という器官があります。この腸の調子が良いと、うんちがすっきり出て快適に過ごせるだけでなく、体の健康を守ると言われています。

あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸の調子の良さがわかる「腸内環境」を知ることができます。腸内環境が整っていると、すると出てくる硬さの便が作られます。腸内環境が乱れると、便がなかなか出ない便秘になったり、便がゆるくなる下痢を起こしたりします。腸内環境は食事内容の影響を受けると言われています。全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

※下痢が続く場合は、医療機関を受診することをおすすめします。

腸内環境を整えるには

<p>食事は朝・昼・夕 と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
-------------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

腸の健康に役立つ食べ物

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのご類 海藻類 豆類</p>					<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

おなかの健康に関する注目の用語

プレバイオティクス(prebiotics)



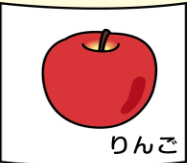
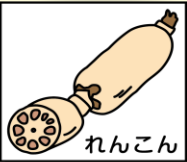


大腸にいる有益（体のためになること）な細菌の栄養源となり、人の健康の増進維持に役立つ食品成分のことです。食物繊維の一部や、オリゴ糖という成分がプレバイオティクスとして認められています。

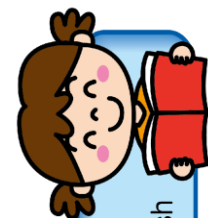
プロバイオティクス(probiotics)

十分な量を摂取したときに、摂取した人の体に良い効果を与える、生きた微生物のことです。下痢や便秘を抑えたり、腸内の良い菌を増やして悪い菌を減らしたりします。乳酸菌やビフィズス菌が有名です。

せん 線をつなごう! ふゆ た かんじ 冬の食べもの漢字 & えいご 英語クイズ

ふゆ 冬においしい食べものカードが並んでいます。
かんじ 漢字と英語のカードをそれぞれ線をつないでみましょう。

林檎		ぶり	radish
蓮根		だいこん	lotus root
鮎		りんご	oyster
白菜		れんこん	apple
牡蠣		かき	yellowtail
大根		はくさい	chinese cabbage



こたえ
林檎—りんご—apple 蓮根—れんこん—lotus root 鮎—ぶり—yellowtail
白菜—はくさい—chinese cabbage 牡蠣—かき—oyster 大根—だいこん—radish

チャーハン風の混ぜご飯です
大豆カレーチャーハン

【材料】(4人分)	
ごはん	茶碗4杯
鶏ももひき肉	80g
卵	1個
大豆(水煮または蒸し)	40g
ピーマン	30g
たまねぎ	60g
コンソメスープの素	7g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
カレーパウダー	2g
食塩	1g
こしょう	少々

きゅうしょく レシピ

- 【作り方】
- ① ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。卵でいり卵を作る。
 - ② 熱したフライパンで鶏肉をいためる。団子にならないよう、素早く混ぜながらいためる。
 - ③ 肉の色が変わったら、たまねぎを加えてさらにいためる。たまねぎがしんなりしたらピーマンを加えてさらにいためる。
 - ④ 大豆といり卵、Aの調味料を加えて混ぜながらいためる。
 - ⑤ 味をみながら塩こしょうを加えて味をととのえる。
 - ⑥ ⑤とご飯をよく混ぜ合わせてできあがり。

大豆にはプレバイオティクスであるオリゴ糖が含まれています。おなかの健康に良いメニューです。

