岡山県立東備支援学校

食育だより

　新型コロナウイルス感染症の拡大防止と生徒のみなさんの健康を守るために学校が休校となっています。休校や自粛期間が長引くとつい不規則な生活になってしまいがちではないですか？

　感染の予防にはきちんとした手洗いや咳エチケットが重要ですが、免疫力と基礎代謝を上げることも重要です！

＊免疫力とは…体内に侵入してきた病原菌や有害な細胞を攻撃・破壊することによって私たちの身体を病気から守ってくれる強力な自己免疫機能のことです。

＊基礎代謝とは…　生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝のことです。基礎代謝が上がると体温が上がりやすくなります。

免疫力を上げるために
日々の食事で腸内環境を整えよう！

免疫力を上げる免疫細胞の7割は腸に存在します。
腸内細菌のバランスを整えると腸の免疫細胞が活性化します。

ポイント１　発酵食品を食べよう

乳酸菌が豊富で腸内の善玉菌の活動を活発にし病原体の侵入を防ぎます
米からできるもの…酢・みりん
大豆からできるもの…納豆・みそ・しょう油など
野菜果物など…漬け物・ワインなど
乳製品からできるもの…ヨーグルト・チーズなど
魚からできるもの…かつお節など

ポイント２　色の濃い野菜を食べよう

ビタミンAが粘膜を正常化し菌から守ります。、食物せんいが善玉菌の住みやすい環境を整えます。

ポイント３　きのこ類を食べよう

不溶性食物せんいやビタミンB群も豊富です。免疫機能を活性化する働きがあります。

ポイント４　オリゴ糖を含む食品を食べよう

オリゴ糖は乳酸菌の餌となり腸内の善玉菌増殖を促します。
大豆製品や果物の他に玉ねぎ・ごぼう・じゃが芋・にんにくなど

基礎代謝を上げるために

日々の食事で体を温めよう！

現代人の体温は下がってしまっているといわれます。
その理由としては、筋肉不足・冷房の影響・ストレス・
食べ物・食べ方などが考えられます。

ポイント１　朝食を食べよう

体温も代謝も最も低い１日の始まりには温かく、消化のよいものを。

そして、熱を作るためのタンパク質をとりましょう。食欲や時間のない人も
スープなどの温かいものを飲むだけでもいいです。

ポイント２　食べ物を選ぼう

【大豆】･･･　大豆はタンパク質が豊富です。大豆などのタンパク質は食事で
消費するエネルギーが高く効率よく体を温めます。

【青魚】･･･　サバやいわしなどの青魚は血液をさらさらにしてくれるDHAや、
EPAが豊富です。脂肪燃焼を促進することで熱エネルギー量を
増やし、冷えの改善が期待できます。

【柑橘類】･･･柑橘類はビタミンCが豊富で、実の周りの白い皮やスジには、
毛細血管を強化する成分が含まれています。

【かぼちゃ】･･･かぼちゃの栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。
皮膚・粘膜や目の網膜を健康に保つ働きがあります。

ポイント３　食べ方を工夫をしよう

＊体を温める薬味をプラス

食事に薬味を加えて胃腸の働きを活発にしましょう。
温め効果のしょうがやねぎなどの薬味を取り入れると血行が促進されます。

＊香辛料を上手に取り入れよう

香辛料の多くは体を温める働きがあります。ジンジャー（生姜）、カレー粉、シ
ナモン、唐辛子などです。でも、とりすぎると胃腸に負担をかけるので適度に。

＊しっかりかんで胃腸にやさしく

胃腸が弱っていると、体は熱エネルギーをうまく作れなくなります。
よく噛むことで唾液分泌がよくなって消化を助けます。

（参考資料　ウイルスと闘える体を作る食事術　栗原毅先生）

（参考資料　月刊学校の食事・薬局の健康情報誌　ライフ）