

ウイルスや細菌から体を守る力

# めんえきいよく たか しよくじ 免疫力を高める食事①

## ちょうないかんきょう ととの ★腸内環境を整えよう！

腸の主な働きは食べ物の消化・吸収です。実はその働き以外にも、食べ物などと一緒に侵入してきたウイルスや細菌をブロックして、体の中に吸収させないようにするという大切な役割を果たしています。

そのため、腸内環境が乱れてしまうと免疫力が低下し、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなってしまいます。



## りそうてき ちょうないかんきょう ★理想的な腸内環境とは？

腸内細菌は善玉菌、日和見菌、悪玉菌の3つに分類されます。腸内細菌の中でも悪玉菌が増加すると、さまざまな病気の原因になる可能性があります。腸内細菌のバランスは、善玉菌：日和見菌：悪玉菌＝2：7：1が理想です。

ぜん だま きん 善玉菌	健康の味方。腸を元気にして消化吸収を助けたり、悪玉菌が増えるのを防いだりする。
ひよりみきん 日和見菌	善玉菌と悪玉菌の多い方の味方になり、その菌と同じ働きをする。
あく だま きん 悪玉菌	体に悪い物質を作り出し、便秘や下痢を引き起こしたり、ウイルスなどをブロックする働きを邪魔したりする。



## ちょうないかんきょう ととの しよくじ ★腸内環境を整える食事のポイント

腸内環境を整えて免疫力を高めるためには、善玉菌を増やす働きをもつ食品や栄養素をとることが大切です。

はっこうしよくひん 発酵食品	オリゴ糖	しよくもつせんい 食物繊維
ぜん だま きん 善玉菌を増やす。	ぜん だま きん 善玉菌のえさになる。	ちょう うご 腸の動きをよくする。ぜん だま きん 善玉菌のえさになる。
キムチ  ヨーグルト  みそ  納豆  チーズ 	ごぼう  たまねぎ  バナナ  はちみつ  大豆・大豆製品  	ごぼう  さつまいも  切り干大根  海藻  豆類  きのご類 

## きゅうしよく がっこう けいさい ★給食おすすめレシピ（学校ホームページに掲載しています！）

- ・キムチチャーハン（★主食（ごはん）に掲載）
- ・フルーツヨーグルト（★デザート（フルーツ系）に掲載）
- ・ハニードレッシング（★サラダ・ドレッシングに掲載）
- ・ごぼうのカレーマヨあえ
- ・北海道オニオンスープ
- ・ひじきの中華サラダ
- ・のりの佃煮
- ・切り干大根のはりはり酢の物
- ・お豆かりんとう