



月



給食だより



☆ 食育テーマ ☆ 元気を支えるからだの仕組み 総集編 その5

感染症が流行しやすい時期は、抗生物質を使って治療することがあると思います。他方で、腸内細菌は、抗生物質や抗菌剤等の使用によって、数や種類が変化します。腸内の細菌の多様性が失われると、便秘になったり、免疫が正常に働かなくなるなど、影響をあたえることがあります。今回は腸内細菌を改善する食べ物をご紹介しますので、ぜひお子さんの食事やおやつに取り入れられてみてください！

肌が荒れる

風邪を引きやすくなる

口内炎ができる

便秘になる

下痢になる



子どものサインをキャッチしてあげてください😊



免疫を高めたり、花粉症・アレルギーに効果のある食べ物って何かありますか？



バナナは朝食にいいって本当ですか？



腸内環境の改善が鍵

口から入った病原体などを撃退するために、腸にはたくさんの免疫細胞があります。そして、花粉症などのアレルギー疾患は、免疫が正常に働いていないことが原因です。

腸内環境を改善するには、善玉菌と善玉菌のエサとなる食物繊維を一緒に食べることが



必要不可欠です。そこでおススメなのが、「すりゴマをかけたヨーグルト」。ヨーグルトは善玉菌が豊富、すりゴマは食物繊維が多く含まれる、ベストな組み合わせで、統計学的にも有意な改善が実証されています。白ごま、黒ごまどちらでもOKです！

バナナは、便秘改善、肥満改善、高血圧の改善などの効果があることがわかっており、ある程度の重量があるため、朝食に摂ることで腸の活動を高めお通じを促してくれますが、実は果物の一番のおすすめはキウイフルーツで、腸内環境の改善だけでなく、免疫調整・抗酸化作用など私たちの健康維持に欠かせない短鎖脂肪酸が増えたという研究があります。

