

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場子育て健康課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

**感染症に負けない！
免疫力(病原体から体を守る力)
を高める食生活**

インフルエンザをはじめ現在流行中の新型コロナウイルス感染症などの感染症に感染しても、重症化する人とそうでない人がいます。

理由が明らかになっっていない感染症もありますが、これは第一にその人の免疫力が高いということとです。

そこで、感染症を予防するために、食生活から免疫力をアップさせましょう。

「腸内の環境をととのえる」

腸には、免疫細胞の60〜70%が集まっていると言われています。

腸を生き活きと、腸活(ちようかつ)で腸内環境をととのえましょう。

《発酵食品のすすめ》

腸内の環境をととのえるには、善玉菌が悪玉菌よりも多くいることが大切です。

欧米型の食生活によって、肉類を食べることが多くなってしまうことで悪玉菌の数は増えてしまっています。

そこで乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌を増やすために、それらを多く含む「ヨーグルト」や「乳酸菌飲料」、「漬物」などの発酵食品がおすすめです。

中でも、植物性食品の乳酸菌を含む「ぬか漬け」や「キムチ」は、腸内で生き抜く力が動物性食品の乳酸菌を含む「ヨーグルト」や「チーズ」よりも強いです。

《オリゴ糖と一緒に》

善玉菌を増やすために必要となるのが、善玉菌のエサとなつて腸内で善玉菌を増やすスピードを速めるオリゴ糖をとることです。

オリゴ糖というのは、野菜や果物、牛乳などに含まれるものですが、量がごくわずかです。

市販のオリゴ糖商品を上手に利用しましょう。

その際は、それぞれの商品の使用目安をよく見て利用しましょう。

《食物繊維をしっかり取る》

便秘の予防や解消に有効なものとして食物繊維が挙げられますが、他の働きとして善玉菌の割合を増やす作用もあります。

便の水分を増やして柔らかくし、腸の運動をサポートする力を持つ水溶性食物繊維には、「海藻類」「こんにゃく」「芋類」があります。

便のカサを増やして腸の壁を刺激することでぜん動運動を促す不溶性食物繊維には、「きのこ類」「豆類」「ほうとう」があります。

どちらの食物繊維もバランス良くとることが大事です。

《マグネシウムを意識してとる》

マグネシウムは、便秘の解消に効果が期待できます。

それらを多く含む食品は、「アボカド」「ほうれん草」「バナナ」の他に、「アーモンド」や「プルーン」などにも含まれています。

これらの食品をバランス良く摂取することで、腸内にすむ3種の菌である善玉菌・悪玉菌・日和見(ひよりみ)菌のバランスもとのいます。

「善玉菌」と腸内で優勢な方に味方して働く「日和見菌」が多くなることで、腸内の免疫細胞が活

発になります。

バランスの良い食事を基本に

免疫機能を高めるために、腸活をおすすめしましたが、基本はバランスの良い食事があつて成立します。

偏った食生活では、体の免疫機能は発揮されません。

毎日3食、主食・主菜・副菜を意識してとりましょう。

主食…ご飯やパン、麺類など
主菜…肉、魚、卵、大豆製品が

中心のおかず
副菜…野菜、海藻、きのこが
中心のおかず

外食や惣菜の購入、カレーライスや麺類、丼ものなどの単品で食べる場合も共通で主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。
体に備わっている免疫を最大限発揮して感染症と戦える体を維持していきましょう。

不登校で心配している家族が語る会 (四つ葉の会)

町では、お子さんが不登校で心配しているご家族を対象に「四つ葉の会」を開催しています。今後、フリースクールなども検討していきます。

どうしてうちの子が
不登校になったのかな？

学習の遅れが
心配だわ

こんな悩みは
ありませんか？

将来引きこもりに
なったらどうしよう

対 象：お子さんが不登校で心配しているご家族
日 時：毎月、月末の水曜日、午後 1時～午後 4 時
場 所：富川公会堂 2 階 小会議室
※希望される方は、開催の前日までにご連絡下さい。
※日程や内容は変更する場合があります。

令和 3 年 5 月 26 日 (水)	令和 3 年 9 月 29 日 (水)	令和 4 年 1 月 26 日 (水)
" 6 月 30 日 (水)	" 10 月 27 日 (水)	" 2 月 16 日 (水)
" 7 月 28 日 (水)	" 11 月 24 日 (水)	" 3 月 30 日 (水)
" 8 月 25 日 (水)	" 12 月 29 日 (水)	

※新型コロナウイルス感染状況によっては、変更等もありえますので、参加の日にちが近くなりましたら、問い合わせ先までご確認ください。

※ 2 月 23 日は祝日により、第 3 水曜日に変更しています。

個別相談も行っています。
いつでもご連絡ください。



【お問い合わせ先】

四つ葉の会 会長 島田 剛 氏 TEL090-5227-0181

Mail hidaka.yotsubanokai@gmail.com

日高町役場 子育て健康課 TEL01456-2-6571

日高総合支所 地域住民課 TEL01457-6-3173

日高町教育委員会 管理課 TEL01456-2-3721