



# パクパクだより



新春のお慶びを申し上げます。新しい年が皆さまにとって良い一年になりますようお願い申し上げます。  
寒さが厳しいなか、頬や鼻を赤らめながらも元気に過ごしている子どもたち。乾燥している季節なので、こまめに水分補給をし、感染症対策をして元気に冬を乗り越えたいですね。



## 整えよう！腸内環境！



便秘や不規則な生活、ストレスにより腸内細菌のバランスが乱れ、腸内環境が悪化すると、免疫力が低下して様々な病気を引き起こしてしまいます。腸は食べたものから栄養を吸収する役割だけでなく、口から体内へウイルスや細菌が侵入してきたときに、下痢や嘔吐を起こさず、身体のなかをきれいに掃除するなど、私たちの身体を守る最も重要な免疫器官となっています。

代表的な腸内細菌は、作用によって善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類にわけられます。

今月のパクパクだよりは、腸内細菌のそれぞれの特徴と、腸内環境を整えるためにはどのような食生活が好ましいのかをお伝えします。

【善玉菌】体によい影響を及ぼす菌。腸の働きを活性化させ、便秘や下痢を予防したり、病気に対する抵抗力を高めたりしてくれます。代表的な菌は乳酸菌やビフィズス菌などです。

【悪玉菌】主に体に悪い影響を及ぼす菌。腸内の腐敗を進め、便秘や下痢を起こす。代表的な菌はウェルシュ菌、ブドウ球菌、大腸菌（有毒株）などです。

【日和見菌】とくによい働きもしないが、悪い働きもしない菌。善玉菌が多いときはおとなしく、悪玉菌が増えると有害な作用を及ぼすことがあります。代表的な菌は大腸菌（無毒株）や連鎖球菌などです。

### 善玉菌を増やす食生活

#### ① 発酵食品を積極的にとる

チーズ、納豆がオススメです。大人はキムチやぬか漬けなどの発酵食品もよいでしょう。

#### ② オリゴ糖を多く含む食材をとる

ビフィズス菌はオリゴ糖をエサにしてふえます。大豆やごぼう、玉ねぎ、バナナなどにオリゴ糖が多く含まれています。

#### ③ ヨーグルトをとる

プレーンヨーグルトにオリゴ糖を加えたり、果物を加えるとより効果的です。

#### ④ 食物繊維をとる

食物繊維には悪玉菌と腸内の有害物質を減らす働きがあります。切り干し大根、さつまいもや里芋、海藻類や果物に多く含まれています。



## 鮭と野菜のみそ煮



### 《4人分の分量と切り方》

生鮭	2切れ
大根	200g
人参	40g
しめじ	40g
ねぎ	20g
だし汁	400cc
酒・みりん	小さじ1・1/2
さとう	小さじ1
しょうゆ	少々
合わせみそ	小さじ2
片栗粉	適量

※幼児の分量です。

1. 生鮭は一口大に切る。大根と人参は厚めのいちよう切りにする。しめじは小房に分ける。ねぎは小口切りにする。
2. だし汁で大根、人参を煮る。柔らかくなったら、生鮭、しめじを加える。
3. 酒、みりん、さとう、しょうゆを加える。
4. みそを溶き入れ、ねぎを加える。
5. 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

腸内環境が整うと、免疫力が高まるだけでなく、肌の調子よくなるなど様々な効果があると言われていいます。健康な腸を保つためには食生活だけでなく、適度な運動やしっかり睡眠をとることも大切です。

お子さんの生活リズムを整えてあげるだけでなく、忙しくしておられる保護者のみなさんも、日ごろから自分自身を労わって、家族みんなで健康に過ごしたいですね。

