

# ぱくぱく

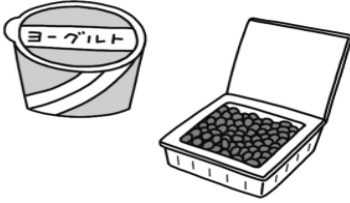
ひらた清風中学校 食育だより No.13 H29.1.31

新年を迎えて、気持ちも新たに今年の目標を立てたことだと思います。今年も元気に過ごすためにしっかり食べる習慣をつけましょう。

また、県内では、再びインフルエンザの流行が見られます。3年生は、入試も控えていますので十分注意をしましょう。

## 風邪や感染症に負けないからだをつくろう

## 免疫力を高めてくれる食べ物は？

| 腸内環境を整えるもの                                                                         | 抗酸化作用のあるもの                                                                         | 体を温めるもの                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| 腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。                      | 「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を動きやすくします。                  | 体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。                          |

### ストレスを軽くする食べ物って？

- トリプトファン**  
牛肉、豚肉、乳製品、鶏卵など
- 鉄分**  
海藻、パセリ、ひじき、ほうれん草、きな粉、納豆など
- ビタミンB6**  
にんにく、まぐろ、いわし、かつおなど

### からだを温め、スイッチON

平熱が35度台といった「低体温」の人が増えています。そうではない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

- 低体温だと…頭痛やダルさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病気にかかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。
- 体温を上げるために
  - ・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを（特に朝ごはん！）
  - ・ストレッチ（血行が良くなります）
  - ・うす着は厳禁！（おしやれよりも温かき重視で）

暦の上では春を迎えますが、寒さはまだまだ厳しいようです。インフルエンザ・風邪にかからないように、三度の食事をしっかり食べて冬を乗り切りましょう。しっかり食べて、しっかり運動して、しっかり睡眠をとる。規則正しい生活をして、免疫力をアップし、元気に登校してほしいと思います。なお、食事の前の手洗いは、絶対です。ウイルスをシャットアウトしましょう。免疫力アップには、笑いも大切です。医学上、笑いが、免疫力アップにつながることは証明されています。前向きに生活することも大切です。



給食を食べるとき、家で食事をするときは、友達や家族と会話をしながら楽しく食事ができると栄養面はもちろん、免疫力アップにもつながります。楽しい食事は、いいことづくめです。