

免疫力を高めて 病気に負けない体をつくろう!

今年は早い時期からインフルエンザの感染に関わるニュースが聞こえてきました。これからは空気の乾燥する日が多く、ますます風邪やインフルエンザが心配です。

うがいや手洗いをしっかり行って、予防をすると同時に、免疫力を高めて病気にかかりにくい体をつくりましょう。

ところで・・・

「免疫」って何？

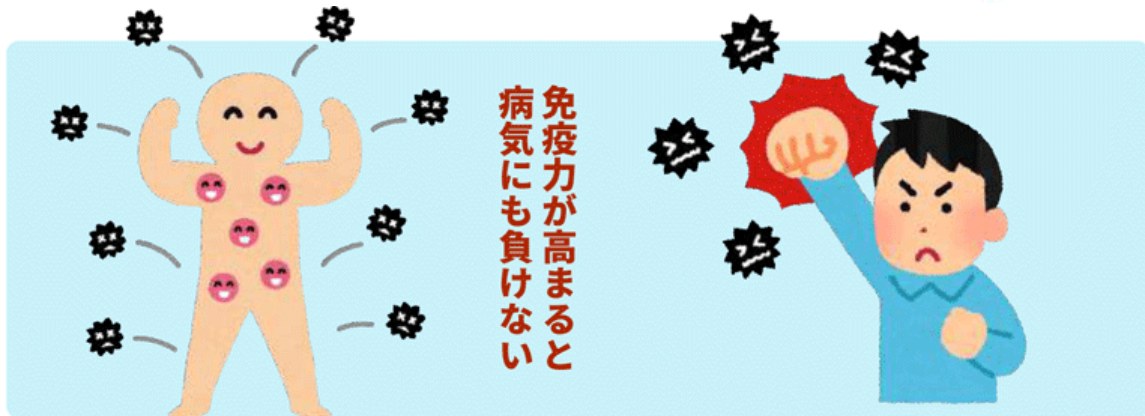
細菌やウイルスからカラダを守ってくれる免疫

私たちが生活する環境の中は、最近やウイルスがいっぱい。

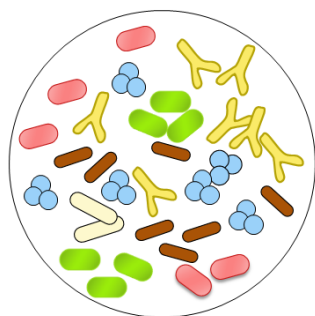
「免疫」は、その細菌やウイルスから、体を守ってくれている防御システムです。また、細菌やウイルスと反応する物質「抗体」を作って抵抗力をもつことも免疫です。



免疫細胞の7割が腸にあると言われています



腸の中に存在するお花畑が免疫に関係する？



腸内フローラのイメージ

腸の中にはたくさんの種類の菌（腸内細菌）が存在しており、その数は1000種類100兆個と言われています。それらのさまざまな細菌たちが集まっている腸の様子は、まるでお花畑のように色とりどりに見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれています。

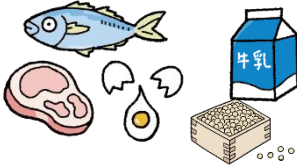
腸内細菌には善玉菌や悪玉菌と言われる菌がありますが、どのような菌が腸内に存在しているかは、人によって違い、食事など生活習慣の影響があるようです。最近の研究では腸内細菌と免疫との関係が明らかになり、腸を健康にしておくことで免疫力が強くなることが分かってきました。

おなかの中から元気にないましょう！

腸内環境を整えて、免疫力アップを目指しましょう！
 免疫力アップのためには、①十分な睡眠②適度な運動③食事・・・この3つが大切です。
 食事では次の3つの食品が免疫力を高めると言われています。

たんぱく質が多い食品

免疫細胞を作ります。



肉、魚、卵、牛乳、大豆・大豆製品など

ビタミンA・C・Eの多い食品

免疫力を低下させる活性酸素を減らす抗酸化作用があります。



野菜、果物、ナッツ類、うなぎ、レバーなど

発酵食品・食物繊維が多い食品

発酵食品は善玉菌を含みます。食物繊維は善玉菌のえさになります。また、便秘を防いで腸内環境を整えます。



野菜、ヨーグルト、納豆、きのこ類、いも類など



はしを正しく持って食べていますか。



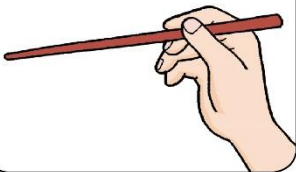
2年生では、秋に「おはし名人になろう」という授業を行いました。正しいはしの持ち方を知り、スポンジや大豆を、はしでつまむ練習をしました。子どもたちは「むずかしい」と言いながら、楽しそうに取り組んでいました。授業後の感想では「いつもへんなもちかたをしていたから、なおしてつかおうとおもった」「もっともっとおはしをうまくつかっているいろいろなたべものをつまみたい」「きゅうしょくでのこったこめつぶをはしでつかみたい」などと書かれており、正しくはしを持って食べたいという意欲がたくさん見られました。

はしの持ち方は、大人になってからでは直すことが難しいですが、幼い頃から毎日の食事で正しく持つように心がけることで身に付いていきます。冬休みにご家庭でもお子さんと一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。

基本のはしの持ち方

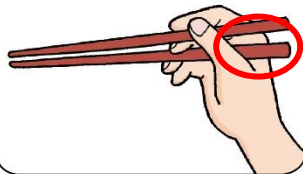


1 えんぴつを持つように



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2 下のはしは親指の付け根に



下のはしは、親指の付け根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3 動かすのは上のはしだけ



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

はしを正しく持って食事をするのは、きれいに食べることにつながり、他の人と一緒に食事をするために大切なマナーです。

はしのいろいろな使い方



はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

