



食育だより



みなさん、毎日3食、しっかり食事をしていますか？

松井ヶ丘小学校のみなさんに「病気のウイルスとたたかって、自分の体を守ろうとする力」のこと「免疫力(めんえきりょく)」と食事について紹介します。

おうちの方といっしょに読みましょう。



めんえき力を上げる食事のポイント！

- (1) バランスの良い食事をとることはもちろんですが、その中でも体(免疫細胞)を作る材料になるたんぱく質をしっかり食べることが大切です。
肉・魚・卵・豆や豆製品、乳製品などです。

- (2) 免疫力は、腸に70%ほどあると言われています。外から入ってきたウイルスとたたかう免疫細胞を助ける働きをしているのが、腸に住んでいる善玉菌(ぜんたまきん)です。善玉菌を含む食べ物を食べて、善玉菌を増やしましょう。

【善玉菌の種類】 **発酵食品**とよばれています。

乳酸菌—チーズ、キムチ、乳酸菌飲料、ぬか漬けなど

ビフィズス菌—ヨーグルト

納豆菌—納豆

こうじ菌—みそ、しょうゆ、かつお節、甘酒、酒かす、塩こうじなど

【善玉菌のえさ】

食物繊維やオリゴ糖—野菜やきのこ、果物、いも、穀物、海そう、

はちみつなど



- (3) ウイルスがまっ先に入ってくる皮ふや粘膜(ねんまく)は、バリアの役目をしています。目や鼻、喉の粘膜のはたらきを強くする食べ物は、緑黄色野菜(色の濃い野菜)や淡色野菜(色の薄い野菜)、果物、レバー、うなぎ、卵、バターやチーズ、ナッツ類などです。これらの食べ物を食べるようにしましょう。



- (4) 冷たい飲み物や食べ物は、体温を下げるのでひかえめにしよう。体温が下がると免疫のはたらきが弱くなります。

感染を予防するためにも、食生活に気をつけて自分の免疫力を上げ、元気に過ごせるように努力しましょう！

