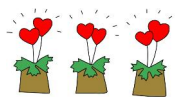


ほけんだより



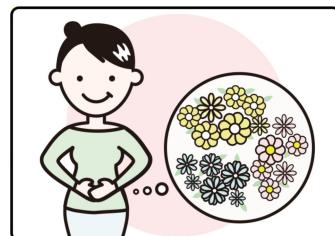
令和3年2月
こでまり保育園
～第11号～

2月に入り、暦の上では春を迎える時期とされていますが、まだまだ気温が低く乾燥した日が続いています。この時期に流行していたインフルエンザは、現在福岡県全体でもほとんど感染者はでていませんが、新型コロナウイルスの感染拡大のため、先月16日から二度目の緊急事態宣言が発出されました。引き続き小まめな感染予防を行いながら、体に備わっている免疫力を強化するために、生活のリズムや食生活の見直しが必要です。ウイルスに負けない体づくりを心がけていきましょう。またこの季節は空気の乾燥からお肌のトラブルや気候の変化による花粉症(アレルギー)の症状が出やすい時期でもあります。日頃の皮膚の状態を確認して、必要な場合は保湿剤を塗るなど、スキンケアをお願いします。気になる症状がある場合には早めの受診をお勧めします。

❖ 毎日の食生活で『腸内フローラを整えよう』 ❖

腸内フローラとは？

小腸から大腸にかけて、なんと1000種1000兆個以上の多種多様な細菌が生息しており、これらの様々な細菌がバランスを取りながら腸内環境を良い状態にしています。顕微鏡で腸の中を覗くと、まるで植物が群生している「お花畑」のように見えることから、『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。



『腸内フローラの3つの役割』

- 01) 消化できない食べ物を身体に良い栄養物質へ作り変える
- 02) 腸内の免疫細胞を活性化し、病原菌などから身体を守る
- 03) 「腸内フローラのバランス」を保ち、健康を維持する

腸内フローラを整えるには？

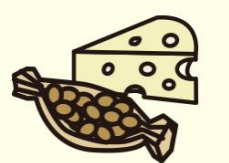
肉類や魚介類、卵、乳製品などに含まれている動物性タンパク質や脂質の多い食事に偏ってしまうと、悪玉菌が増える原因になります。

善玉菌を含むものと**善玉菌のエサとなるもの**をセットで摂ることで、より効果的に「腸内フローラを整え、健康を促進する」と言われています。



善玉菌を含むもの(発酵食品)

ヨーグルト
納豆
ぬか漬け
キムチ
味噌
チーズなど



善玉菌のエサとなるもの

★オリゴ糖を多く含む食品

ヤーコン、玉ねぎ、ごぼう、にんにく
ねぎ、アスパラガス、大豆、バナナなど

★水溶性食物繊維を多く含む食品

ごぼう、にんじん、芽キャベツ
おくら、ブロッコリー、ほうれん草
豆類(納豆)、いも類(里芋、こんにゃく)、海藻・きのこ類、果物

※善玉菌の増殖に特に効果的なのは、『水溶性』の食物繊維です。



×

早寝 早起き



早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることもあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。

