

3月の給食だより



《 感染症対策!! 》

----- 太りすぎ、痩せすぎ、基礎疾患のコントロールに注意 -----

自粛生活で運動不足になり、体力が低下した方や肥満してしまった方、食欲が落ちて筋肉量や筋力が低下した方も多いと思います。肥満になると脂肪細胞が大きくなります。大きくなった脂肪細胞からは、アディポサイトカインという動脈硬化や炎症を引き起こすような悪い物質が分泌されるようになり、感染症のリスクを高めてしまいます。食欲が落ちて様々な栄養素が不足しても免疫力は低下します。

また、高血圧や腎臓病、糖尿病などの基礎疾患のある方は、その基礎疾患をコントロールして悪化させないことが重要です。基礎疾患のコントロールの悪化が感染症のリスクになるといえます。

--- 自粛生活の工夫 ---



バランスの良い食事



口を清潔に



ちょっとした運動



家族や友人との支え合い

----- 腸内環境を整えよう -----

免疫機能という点では腸管および腸内細菌叢(腸内フローラ)も重要な役割を担っています。私たちの腸内には数百種類の細菌が約 100 兆個常在し、腸内細菌叢を形成しています。これら腸内細菌には、病原細菌の定着や増殖を防いだり、腸内バリア機能を高めたり、腸内免疫系を活性化したりする作用があり、生体防御に大きく関与しています。そのため、腸内細菌叢のバランスの悪化が全身の免疫にも大きな影響を与え、感染症に罹患しやすくなることがわかっています。

「善玉菌」は、酢酸や酪酸などを作る役割があります。酢酸や酪酸によって酸性に傾いた腸内は、「悪玉菌」が苦手な環境と言われています。また、「日和見菌」は、腸内の善玉菌・悪玉菌、どちらか優勢な(多い)方に味方しますので、「善玉菌」を増やして、健康的な腸内フローラを目指しましょう。

--- 善玉菌の増やし方 ---

1 ヨーグルト・納豆などビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を摂取する

善玉菌を継続して腸内に補充すると効果的であるため、毎日続けて摂取することが勧められています。



2 善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維の多い食品を摂取する

これらは、野菜類・果物類・豆類などに多く含まれています。消化・吸収されることなく大腸まで達し、善玉菌の栄養源となって増殖を助けます。



<「ベックニュース」、「ゆめ通信」、「腸内フローラとビフィズス菌の教科書」参考>



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより
栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう!”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2021年3月1日