



仙台市立川前小学校 令和5年2月21日発行

三寒四温の季節です。体調管理に気を付けましょう！

立春が過ぎ、暦の上では春となりました。しかし、まだまだ寒い日が続くこの時期は、三寒四温の季節といわれます。三寒四温とは、三日寒い日が続くと四日暖かい日があり、七日前後の周期で寒暖を繰り返しながらだんだん春が近付いてくるといいます。寒い日には温かい食べ物で心身ともに温まり、暖かい日にはちょっと外に出て体を動かしながら、もうすぐやってくる春を元気に迎える準備をしましょう。

毎日“うんち”出ていますか？～快便で快調（腸）生活を！～



よく「快食・快眠・快便」が健康の秘訣といわれます。「快便」とは、朝食をとった後、毎日きちんと気持ちよくうんちが出ることです。食育の授業を行った際に、子供たちに「毎日うんちは出ますか？」と聞いてみると、3日に1回とか1週間に1回など、毎日排泄があるとは限らないようです。腸は第二の心臓とも言われ、免疫力の60～70%は腸内にあるといわれます。便がたまったままだと腸内環境が悪くなり、免疫力の低下につながります。毎日快便を習慣にし、腸内環境を整え、免疫力アップを目指しましょう！

あなたのうんちはどんなうんち？

便の形や色、臭いによって、その日の体の状態や、食生活の問題が分かります。

つまり、うんちは体のバロメーター。自分のうんちを観察して体調管理に役立てましょう。



バナナうんちタイプ

うんちのもとになる食物せんいも、水分もしっかりとれている元気なうんちです。

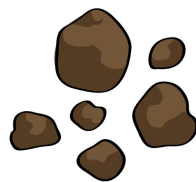
黄色っぽい茶色をしています。においもなく、スルッと出てきます。



どろどろうんちタイプ

風邪をひいたり、おなかを冷やしたりなど、おなかが痛いときのうんちです。食あたりや、感染性胃腸炎の心配もあります。

消化の良い温かいものを食べて、ゆっくり休みましょう。下痢や軟便が治まらないときは、病院に行きましょう。



コロコロうんちタイプ

おなかの中にためすぎて、水分がなくなって固くなってしまったうんちです。力を入れてもなかなか出てきません。

ふだんから、水分もしっかりとり、毎日排便の習慣を付けることが大切です。

いいうんちを出すために・・・

一番大切なことは規則正しい生活！

「しっかり朝食」「適度な運動」「十分な睡眠」が快便の秘訣です。特に朝食は、腸に刺激を与えて大腸のぜん動運動を促しますから、必ず食べるようにしましょう。

ほかにも、次のことを食事に取り入れてみましょう。

① 和食の献立を多く取り入れましょう。

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を取り入れた和食献立は、食物せんいがたっぷりとれます。

＊食物せんいについては裏面に詳しく載せました。

② 発酵食品をとりましょう。

キムチ・納豆・みそ・ヨーグルトなどの発酵食品は、腸内環境を整えます。便秘が習慣化している人は、ヨーグルトは夜に食べるのがおすすめです。ヨーグルトはメーカーによって使用している乳酸菌が異なります。いろいろ試してみ、自分に合うヨーグルトを見つけましょう。

③ 十分な水分と適度な油分をとりましょう。

水分不足は便を固くします。また、適度な油分をとること、便の滑りを良くし、便が出やすくなります。

第6の栄養素ともいわれる“食物せんい”をもっととって腸内環境を整えよう！

食物せんいとは、ヒトの消化酵素で分解できない食物に含まれる難消化性成分の総称です。実は炭水化物に分類され、「炭水化物＝糖質＋食物せんい」となります。糖質は、御存じのとおり体を動かすエネルギーの素になりますが、食物せんいはほとんどエネルギーにならず、便として体外に排泄されます。食物せんいには、水に溶けない「不溶性食物せんい」と、水に溶ける「水溶性食物せんい」とに分かれ、それぞれはたらきが違います。

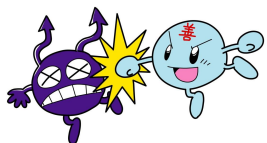
不溶性食物せんい

体内で水分を吸って膨らみ、腸壁に付いた老廃物や発がん性物質などを取り込みながら便のかさを増やします。腸を刺激し、動きを活発にして便を排泄しやすくします。



水溶性食物せんい

消化管内で粘りのあるゼリー状になり、悪玉コレステロールに吸着して体外に排出したり、糖を抱え込んで腸内をゆっくり移動して血糖値の上昇をおだやかにしたりします。

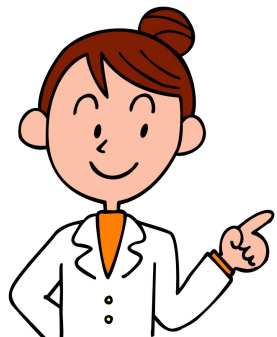


食物せんいは、穀類(特に玄米や大麦)・いも類・野菜・果物・海藻・豆類に多く含まれています。テレビなどの宣伝で、「レタス一個分」とレタスが食物せんいの比較に出されることが多いですが、実はレタスよりも根菜類や豆類の方が食物せんいを多く含みます。1日に必要な食物せんいは20gが目標値として出されていますが、残念ながら、国民の調査では不足とされています。「とりだめ」はできないので毎日コツコツとすることが大切です。食物せんいは腸内環境を整えるだけでなく、がんなどの生活習慣病予防にも欠かせません。まずは食卓に1品、野菜や海藻のおかずを増やしてみましょう。

野菜は1日350g目標に！
ごはんには麦や玄米を混ぜたり、
パンも全粒粉を選ぶと good！



人気メニューで
食物せんいを
とりましょう！



《ごぼうスパゲティ》

【材料 4人分】(一人分食物せんい9.8g)

スパゲティ	300g
ベーコン	80g・・・1cm幅に切る
にんじん	150g・・・せん切り
ごぼう	250g・・・さがきにして水にさらす
スリムねぎ	20g・・・小口切り
にんにく	1かけ・・・みじん切り
オリーブ油	大さじ2＋大さじ1
清酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
コンソメ	10g
こしょう	適宜
タバスコ	小さじ2位～お好みで

【作り方】

- 1 フライパンにオリーブ油大さじ2をしいて、にんにくを炒める。
にんにくの香りが出たら、ベーコンを炒める。
- 2 ベーコンの脂が出てきたら、にんじん、ごぼう、清酒を加え炒める。
- 3 にんじんとごぼうがしんなりしてきたらコンソメ、しょうゆ、こしょうを加え、タバスコを好みの辛さまで入れる。(少し辛めの方がおいしいです)
- 4 大きめの鍋に水をたっぷり沸かし、塩をひとつまみ入れてスパゲティをゆでる。(アルデンテにゆでる)
- 5 スパゲティがゆであがったら、ざるにとってお湯を切り、3に加え混ぜる。仕上げにオリーブ油大さじ1を加えて混ぜる。
- 6 皿に盛り付けて、スリムねぎを上にとッピングしてできあがり！