

# ほけんだより



2024  
大阪府立  
生野工業高等学校  
保健室

今年(ことし)はどんな年(とし)でしたか？身近(みぢか)なニュースを振り返(かえ)ると・・・新(あたら)しい年(とし)をお祝(いわ)いする正月(しょうがつ)に能登半島地震(のとはんとうじしん)が起(お)き、9月(がつ)には大雨(おおあめ)もあり、多(おほ)くの人が被災(ひた)されました。8月(がつ)には宮崎県(みやざきけん)でも大(おお)きな地震(じしん)があり、南海トラフ地震(なんかい)との関連(かんれん)も心配(しんぱい)されます。そして、今年(ことし)の夏(なつ)は長(なが)く、暑(あつ)かったですね！その他(ほか)にも、政治家(せいじか)の裏金事件(うらがねじけん)、サプリメント(サプリメント)の健康被害(けんこうひがい)、海外(かいがい)では、以前(いぜん)続(つづ)くウクライナ侵攻(いんこう)に加(くわ)えて、パレスチナ問題(パレスチナ問題)にかかる中東情勢(ちゆうとうじょうせい)の悪化(あくか)、トランプ大統領(たいていりょう)の暗殺未遂事件(あんざつみすいじけん)などがありました。明(あか)るいニュースとしては、夏(なつ)に行(おこな)われたパリオリンピック(パリオリンピック)では、海外開催(かいがい)では最(さい)多(た)の金メダル(きんめだる)20個(こ)！コンピューターグラフィックス(コンピューターグラフィックス)を駆使(かつかい)した「ゴジラー1.0」(ゴジラー1.0)がアカデミー賞(アカデミー賞)を受賞(じゆうしょう)したり、日本(にほん)原水爆被害者団体協議会(げんすいばくひがいしやだんたいぎぎかい)が核兵器廃絶(かくへいきはいぜつ)を訴(うた)え、ノーベル平和賞(ノーベル平和賞)を受賞(じゆうしょう)したりしました。もちろん大谷選手(おおたにせんしゆ)の「54(本塁打) - 59(盗塁)」(ほんるいだ - とうるい)の活躍(かつやく)もすごかったですね。



少し早(すこ)いですが、来年(らいねん)は明(あか)るいニュースが増(あ)えることを願(ねが)って。良(よ)いお年(とし)を(^ ^) /

## "菌活" のススメ

「菌活」とは、一般的(きんかつ)に、体(からだ)に良(よ)い働(はたら)きをする菌(きん) (善玉菌(ぜんたまきん)) を食(しょく)事(じ)から取(と)り入(い)れたり、腸内(ちようない)に在(あ)る善玉菌(ぜんたまきん) を育(そだ)てたり、腸内環境(ちようないかんきよう) を整(ととの)えたりするこ(こ)とで、体全体(からだぜんたい)の健康(けんこう)づくりに役立(やくた)てることを言(い)います。

人(ひと)の腸(ちよう)には、約(やく)1000種類(しゆるい)、100兆(ちよう)個(こ)もの腸内細菌(ちようないさいきん)が、互(たが)いにバラン(ばらん)スを取(と)り合(あ)いながら生息(せいそく)しています。理想(りそつてき)的な腸内環境(ちようないかんきよう)は善玉菌(ぜんたまきん)が優(ゆう)勢(せい)の状(じょう)態(たい)と言(い)われています。善玉菌(ぜんたまきん)と言(い)っても様(さま)々な種(しゆ)類(るい)が在(あ)り、異(こと)なる特(とく)徴(てい)を持(も)っています。代(だい)表(ひょう)的(てき)な「善玉菌(ぜんたまきん)」を介(しょうかい)紹(しょう)します！

<p><b>【乳酸菌】</b> ヨーグルトや漬物(つけもの)などを作る乳酸発酵(じゆうさんぽう)に欠(か)かせない菌(きん)。整腸作用(せいちようさくよう)や免疫(めんえき)を高める働(はたら)きが期待(きたい)できる。</p>	<p><b>【酵母】</b> ビールなどアルコール発酵(ひつよう)に必要な菌(きん)。整腸作用(せいちようさくよう)や善玉菌(ぜんたまきん)の増殖(ぞうじ)を助(たす)ける。</p>	<p><b>【酪酸菌】</b> 食物繊維(じよくもつせんい)を発酵・分解(ぶんかい)して大腸(だいちよう)のエネルギー源(げん)となる「酪酸(きのお)」を作る菌(きん)。腸(ちよう)の免疫機能(めんえききんねう)を高める働(はたら)きがある。</p>
<p><b>【ビフィズス菌】</b> ヨーグルトや発酵食品(しょうくひん)に在(あ)り、有害(ゆうがい)な菌(きん)の繁殖(はんしよく)を抑(おさ)え、腸(ちよう)の活動(かつどう)を良(よ)くする働(はたら)きがある。</p>	<p><b>【麹菌】</b> 味噌(みそ)や甘酒(あまざけ)、塩麴(しおこうじ)などの発酵食品(しょうくひん)を作るために必要な菌(きん)。消化(しょうか)や吸(きゆう)収(しゆう)が善玉菌(ぜんたまきん)の働(はたら)きを助(たす)ける。</p>	<p><b>【納豆菌】</b> 納豆(なっとう)に在(あ)る菌(きん)。善玉菌(ぜんたまきん)を活性化(かつせい)させる。 <b>【酢酸菌】</b> お酢(おす)を作る際(さい)に必要な菌(きん)。免疫(めんえき)をサポ(さ)ートする。</p>

# ♡「旬」な食材が持つパワー♡

昔は、その季節でないと食べられない食材が多くありましたが、農作技術の向上により、今では1年を通して食べられる食材も多いです。しかし、その食材には本来の「旬」があり、旬を迎える食材は新鮮で美味しく、栄養価も高いことで知られています。さらに旬の味覚からは、その時期に体が求める栄養も摂ることができます。

菌活のポイント「補菌」＋「育菌」

発酵食品など善玉菌そのものを食べて補い、増やすことを「補菌」、食物繊維のような善玉菌が育つためのエサとなり活性化につながるものを食べることを「育菌」と言います。「菌活」はこの両方を応援することが大切です。

補菌のために 発酵食品

チーズ キムチ ヨーグルト  
なっとう つけもの みそ



育菌のために 食物繊維・オリゴ糖

きのこ たまねぎ きゃべつ まめ  
こくるい くだもの かいそう



## ♪ かんたん おうち DE レシピ ♪

工業科（機械科）寺岡 智恵

### ① 豚キムチ

- 【材料】 豚肉 適量（バラでもロースでも細切れでも切り落としでも♪）  
 キムチ 適量（自分の好みのもので大丈夫）  
 エリンギ 適量（歯ごたえがあり、おいしい） 塩コショウ 少々

#### 【作り方】

- エリンギを食べやすく切る（もしくは裂く）。
- 豚肉を一口大に切る。
- フライパンに油をひき、豚肉を入れ、塩コショウをふって焼く。
- 肉の色が変わったらエリンギを加える。
- エリンギがしんなりしたらキムチを加える。
- 全体がからんだらできあがり。

### ② バナナヨーグルト

ヨーグルトに切ったバナナを入れるだけ！はちみつを入れてオリゴ糖をプラス！