

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(たいていりよう)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(しょう)を受賞(じゆしょう)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ゃだんたいぎぎかい)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)に居(い)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(り)想(そう)的(てき)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(じよう)態(たい)と言(わ)れてい(い)ます。善玉菌(ぜんたまきん)と言(い)って(い)ても様(さま)々な種(しゆ)類(るい)が居(い)て、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(し)ま(ま)す!

<p>【乳酸菌】 ヨーグルトや漬物などを作る乳酸発酵に欠かせない菌。整腸作用や免疫を高める働きが期待できる。</p>	<p>【酵母】 ビールなどアルコール発酵に必要な菌。整腸作用や善玉菌の増殖を助ける。</p>	<p>【酪酸菌】 食物繊維を発酵・分解して大腸のエネルギー源となる「酪酸」を作る菌。腸の免疫機能を高める働きがある。</p>
<p>【ビフィズス菌】 ヨーグルトや発酵食品に含まれている菌。有害な菌の繁殖を抑え、腸の活動を良くする働きがある。</p>	<p>【麹菌】 味噌や甘酒、塩麴などの発酵食品を作るために必要な菌。消化や吸収、善玉菌の働きを助ける。</p>	<p>【納豆菌】 納豆に含まれる菌。善玉菌を活性化させる。 【酢酸菌】 お酢を作る際に必要な菌。免疫をサポートする。</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！