

戸田市立学校給食センター

最近、温かい日も増えてきて、朝と昼の寒暖差が大きく、体調管理が難しい季節です。空気も乾燥して、ウイルスが活動しやすくなっています。こまめな水分補給や手洗いうがいの徹底、規則正しい生活習慣を心がけ、ウイルスに負けないようにしましょう。



あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕
と規則正しくとる



よく体を動かす



水分を十分にとる



便意を我慢しない



腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品



発酵食品



※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

腸とストレスと睡眠の関係

みなさんは緊張したりするとお腹の調子が悪くなったり、便秘になったりすることはありますか？ストレスと腸内環境は大きく関わっています。また、腸内環境を整えることで、ストレスを軽減させ、睡眠の質を高めることにもつながります。これを脳腸相関といいます。



脳腸相関

腸内の環境が睡眠ホルモンの生成に関わっています。



腸によい食事をとることで腸内細菌が整いより良い環境になります。

腸活レシピ【四川風こんにゃく煮込み】

材料＜給食4人分＞

こんにゃく	1枚（色紙切り）	サラダ油	小さじ2
鶏肉	150g（一口大）	酒	小さじ2
たけのこ	80g（いちょう切り）	砂糖	小さじ2
人参	60g（いちょう切り）	しょうゆ	大さじ1と1/2
長ねぎ	40g（小口切り）	中華だし	小さじ1/2
にんにく	2g（1/3かけ）	豆板醤	小さじ1/3
生姜	3g（1/4かけ）	片栗粉	小さじ1と1/2
水	150cc	ごま油	小さじ1

＜作り方＞

- ①サラダ油で豆板醤を炒め、そこに肉・たけのこ・人参の順に加え炒める。
- ②人参がやわらかくなってきたら、こんにゃくを加え軽く炒める。
- ③そこに水・中華だしを加え中火で煮る。
- ④ぐつぐつしてきたら酒～しょうゆまでを加え、弱火にし10分程度煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、長ネギ・ごま油を加えて完成!!