



腸を元気にして免疫力アップ!!

最近、塩麴や納豆、ヨーグルト等の発酵食品が話題となっています。
乳酸菌を含む発酵食品や食物繊維は腸を元気にしてくれ、体調が良くなって疲れにくくなる、便通が良くなる等、体にさまざまなメリットをもたらしてくれます。
今回は腸と免疫力の関係についてお話しします。



腸と免疫力の関係

免疫力とは、「自分の体を守る機能」のことです。
免疫力を上げることで、風邪を引きにくくなる、花粉症等のアレルギーを起こしにくい体質になるといったメリットがあります。免疫力を狙っているのは、主にリンパ球とよばれる免疫細胞でこの細胞が体に侵入してきたウイルスや病原菌を攻撃して排除してくれます。そして、この免疫細胞の60%以上が腸に存在するのです。
つまり、免疫細胞が多く存在する腸内の環境を整えることが、そのまま免疫力を上げることになるのです。

整腸力・免疫力をアップするには？

整腸力アップの要となるのは、乳酸菌と食物繊維です。



【乳酸菌】

乳酸菌は腸に働きかけて免疫力を高め、善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれます。
乳酸菌を多く含む食品として発酵食品をおすすめします。

【主な発酵食品】

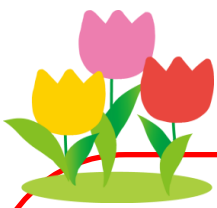
植物性発酵食品・・・みそ、麴、納豆、漬け物、お酢
動物性発酵食品・・・ヨーグルト、チーズなど

【食物繊維】

食物繊維は、水溶性と不溶性のものがおり、水溶性食物繊維は、体内の老廃物や有機物を吸着し、便とともに排出してくれます。
不溶性食物繊維は、便の量を増やし、排泄力を高めてくれます。

水溶性食物繊維・・・海藻、果物、こんにゃく
不溶性食物繊維・・・根菜類、豆類、いも類





漢方よもやま話(50)



2月は、2週間にわたり大雪となりましたね。仲間が菅平にスキーツアーに行き、高速道路が通行止めになり、1日足止めとなりました。交通の大混乱を引き起こし、スーパーの陳列棚から商品がなくなりました。

オリンピックも終わり、サッカーワールドカップまであと3ヶ月。

真央ちゃん、沙羅ちゃん、プレッシャーに押しつぶされたのか、期待外れに終わりましたがオリンピックでのメダル8個は久々に素晴らしい結果といえるでしょう。夜中のオリンピックを朝早く起きて録画を早送りしてリアルタイム感覚で観ていました。スノーボードでメダルを取った3人の若者のインタビューを聞いていると、まるで異星人のような発言でした。

今年は、インフルエンザが猛威をふるいました。A型、B型ほぼ同時に流行、2月中旬まで流行っていました。

これからは、花粉症のシーズンですね。スギ花粉は、例年よりも早く、1月下旬から飛び始めているようです。その頃から、少しずつ患者さんが来られています。花粉症の漢方薬としては、**小青竜湯**（水様鼻汁の時に使用）がポピュラーですが、目がかゆい症状が強い方には、**越婢加朮湯** がおすすめです。スギ花粉のピークが過ぎる4月下旬までは内服されたほうがよいでしょう。

漢方薬



病児保育室「とんことり」 保育士おすすめの1冊



【 いいから いいから 】

ある日 親切でのんびり屋のおじいちゃんとおぼくのところにカミナリの親子がやってきた。おじいちゃんとおぼくとお母さんは早速「お・も・て・な・し」。
カミナリの親子が恐縮する理由は・・・？
こんなおじいちゃん ご近所にいたらお話してみたいです。

作 長谷川 義史

保育士 上田 洋子

今号のスタッフ一言日記

ソチオリンピックを見ようと、テレビをつけっぱなしにして見たためしがない日々です。夏季のオリンピックでも感じますが、同じ人間とは思えない「はなれわざ」に目をみはります（次の日のニュースを見て）。そんな中、「氷上のチェス」と言われるカーリングは他の競技とは違ったおもしろさがありますね。次のシーズンまでにルールをしっかり覚え・・・れるかな？

保育士 上田 洋子