

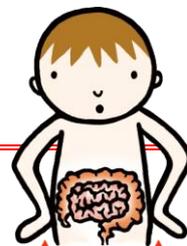
節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。

コロナ、インフルエンザやノロウイルスによる感染症など、病気の予防には、手洗い・うがいはもちろんのこと、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事も大切です。

腸は第三の脳 ～腸内環境を整えよう!～

腸のはたらき

- ・食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する
- ・便を作って、体内のいらぬものを外に出す
- ・病原菌や有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める



脳との密接なつながり

健康な腸であるために

- ・生活のポイント…①日中の運動。休養、すいみんをしっかりとり、ストレスをためない
②寒い時期にはお腹を冷やさない
- ・食事のポイント…①朝食をぬかない ②3食決まった時間に食べる ③水分をとる
④肉食にかたよらない ⑤魚や野菜をしっかり食べる ⑥発酵食品をとる



腸内環境を整える強い味方!

発酵食品



「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしています。白山市には発酵食品がいろいろあります。酢やしょうゆなどの調味料、清酒、ふぐのぬか漬けなどです。日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作ってきました。この発酵食品を活用して健康な腸にしましょう。

●みそ…こうじ菌（カビの一種）や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



●納豆…納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出すナットウキナーゼには血管の詰まり（血栓）をとかすはたらきがある。毎日手軽に食べられる。



●漬物（ぬか漬け）…乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミン B1 も加わり栄養価も高い。漬物なので塩分が多いので、食べる量に気をつけましょう。



節分

2月3日は節分の日です。節分には「季節を分ける」という意味があり、2月4日は立春と言い、この日から春になります。節分には豆まきをしますが、昔から季節の変わりめに起こりがちな病気や火事などは鬼が持ってくると信じられていました。そのため節分の日には炒った大豆をまいて無病息災を願います。家族の幸せを祈るこの行事、ぜひ伝えていきたいですね。

