



# いただきます2月号



R7.Feb 白山市立鳥越中学校

2月3日は立春。暦の上では『春』となりますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザやかぜも多いこの時期、十分な休養と栄養をとり、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

早めの対策で  
ウイルスや細菌  
に打ち勝つ！

## 免疫力をアップさせよう！



### 「免疫力」とは？

ウイルスや病原菌などの外敵の侵入から体を守り、体内にできた害をもたらす細胞を除去する自己防衛反応のことで、病気から体を守る働きのことです。

### 「免疫力」が低下すると…

- ・細菌やウイルスに感染しやすくなる
- ・口内炎やものもらいがよくできる
- ・病気やケガが治りにくくなる
- ・活動するのが億劫になる

### 「免疫力」が低下する原因は？

睡眠不足、偏った食生活、低体温、ストレスなど…

## 免疫力をアップするには…

#### 朝ご飯を食べる

朝ごはんを食べること、特に大豆製品や魚、卵、肉などのたんぱく質をとることで1日の体温が上昇し、免疫力が高まります。

体温が1℃下がると**免疫力が30%下がる**といわれています。

#### よく笑う

笑うことで、ナチュラルキラー細胞というがん細胞やウイルス感染細胞を見つけて攻撃するリンパ球を増やすと言われています。笑顔は100万ドル！！

#### 睡眠をしっかり取る

睡眠には疲労回復の効果の他に、免疫力や治癒を高める効果があります。

睡眠時間5時間未満の人は、7時間以上寝ている人より**約4倍以上、風邪をひきやすくなる**とも言われています。

#### 体内温度を上げる食材

ごぼう・にんじん・にんにく・しょうがなど代謝アップや血行を良くする働きがあります。

#### ウイルスの侵入を防ぐ食材

お肉・卵・魚・豆腐などのたんぱく質  
ウイルスや細菌の侵入を防ぐ免疫物質を作り出します。

### 腸内は人体最大の免疫器官

免疫細胞の約70%は腸にあると言われるほど、腸は重要な働きをしています。

おなかの調子が良くなると免疫力も上がります。発酵食品は腸の悪い細菌を減らし、食物繊維が多く含まれる食品は腸内の要らないものを排出し掃除してくれます。

発酵食品…納豆・みそ・キムチ・ヨーグルト  
食物繊維の多い食品…根菜や海藻



## 2月の給食より

◇19日…世界ユネスコジオパーク給食 「島原半島（長崎県）」

島原半島ジオパークの周りは海に囲まれ、中心には世界的な活火山・雲仙火山がそびえています。

雲仙火山は33年前にも大きな噴火をし、災害を引き起こしましたが、普段は人々にかげがえのない恵みを与えてくれています。活火山を擁するジオパークは、世界的にもあまり例がなく、『人と火山がともに生きること』がテーマのジオパークとなっています。

長崎県発祥の「トルコライス」はひとつの皿にピラフ、トマトスパゲッティ、トンカツがのっているボリューム満点の一品です。