

# 食育だより 3月号

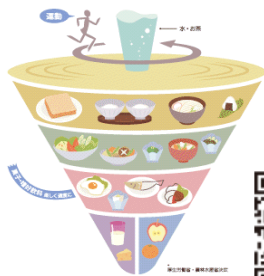
令和8年3月2日  
函館市立戸倉中学校  
函館市立旭岡中学校  
北海道函館高等支援学校

寒かった冬も終わり、日増しに春めいてきています。  
3年生はいよいよ卒業ですね。幼稚園から続いていた給食からも卒業です。  
これからは一人で食事をする機会が増えるかもしれません。そんな時のために、自身の健康のための食事のポイントを在校生も考えていきましょう。

## これからもず～と元気であるために

### 食事バランスガイドを活用してみよう

好きなものを好きなだけ食べるのではなく、一日にどれだけ食べればよいのかを考える時、参考になるのが「食事バランスガイド」です。一日の食事を主食。副菜。主菜・乳製品・果物の5つの料理グループに区分し、一日の目安量が分かるように作られています。



### 足りないものを付け足してみよう

食事バランスガイドを活用すれば、ふだんの自分の食事に何が足りないかがよくわかるようになります。中学生は主食が足りていない傾向にあります。ごはんもしっかり食べましょう。

### 料理ができたらかっこいい

休みの日、自分の食事を自分で用意してみてもいいでしょう。まずは簡単なものから始めてみましょう。



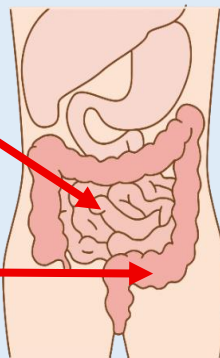
## 「腸活」～腸は健康のバロメーター

### 重要なのは「菌」



小腸で  
栄養を吸収

大腸で  
不要物を排泄



大腸の中には、1,000種以上、100兆個、1kg以上の腸内細菌があります。これらのバランスが崩れると下痢や便秘になります。

善玉菌	20%	体に良い働きをする(ビフィズス菌, 乳酸菌)
悪玉菌	10%	有害物質を作る(ウェルシュ菌, 黄色ブドウ球菌)
日和見菌	70%	良い菌にも悪い菌にも優位な方に味方する

大腸の中の3つの菌のうち日和見菌は、悪玉菌が多くなると悪く働き、善玉菌が多くなると良い働きをします。



また腸内環境を悪化させる要因に**ストレス**があります。脳と腸は常に情報を交換し合い、互いに影響を及ぼしあう関係にあります。毎日楽しく過ごすこともお腹の調子を整える役割になっています。



腸に良い食べ物は、食物繊維が多い未精製の穀類（玄米、胚芽米など）や野菜やきのこ類、豆類などです。ヨーグルトや納豆などの発酵食品はプロバイオテックスという生きた善玉菌を腸に届けられます。ただし腸内細菌は便と共に体外へ排出されてしまうので毎日食べましょう。