



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号
電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

三条市内はだんだんと雪が消え、早い所ではふきのとうが見られるようになってきました。まだ寒い日が多いですが、少しずつ春が近づいているのを感じます。

さて、先日閉幕した北京オリンピック。新潟県出身の選手も多数参加され、テレビの前で応援されていたのではないのでしょうか。中でも、スノーボードの平野歩夢選手の金メダルはとても感動しました。目標をもって諦めずに挑戦し続けるということは、何歳になっても大事なことです！

今月の目標

免疫力を上げよう!!

腸内環境を整えて免疫力アップ

寒い季節が終わり暖かい春になる**季節の変わり目**は、風邪を引いたり体調を崩される方も多いと思います。そこで今回は腸内環境を整えて元気で風邪を引かない身体作りをお伝えします。

☆腸内環境について









腸には、**100種類・100兆個**と言われている多くの**腸内細菌**が住みついています。腸内細菌には、身体に良い影響を及ぼす「**善玉菌**」、毒素や腐敗産物を出す「**悪玉菌**」、善玉菌にも悪玉菌にも属さない「**日和見菌**」があります。腸内環境はこれらの3つの**腸内細菌のバランス**で決まります。ただし腸内環境は、一人ひとり異なり**食生活、生活習慣、年齢**によって異なります。

☆腸内環境と健康

腸内環境が崩れると、**便秘、下痢**などのお腹の調子が悪くなります。また腸には意外な働きがあり身体を**病原菌やウイルスから守る免疫システム**が整っています。腸内環境が悪くなるとその免疫力が低下し病原菌やウイルスが体内で増殖します。つまり**腸内環境の悪化は病気にかかりやすい**身体になってしまう事になります。最近では、インフルエンザ発症予防に効果があるとの報告もあります。

☆腸内環境を改善するために効果的な食生活のポイント **～善玉菌を増やしましょう～**

- ①乳酸菌・・・善玉菌を活性化します。
- ②食物繊維・・・善玉菌の餌となり善玉菌を増やします。
- ③オリゴ糖・・・消化されずに大腸まで届きビフィズス菌の餌になります。

 乳酸菌	 食物繊維 	 オリゴ糖 
ヨーグルトの他に発酵食品にも多く含まれています 	野菜、豆類、果物、海藻きのこ類など 	バナナ、タマネギ、ごぼうはちみつなど 

2月お楽しみ会報告

節分

2月1日(火)・2日(水)・3日(木)の3日間、2月行事の節分お楽しみ会を行いました。皆さん、鬼の迫力に負けることなく思い切り豆(お手玉)をぶつけて厄除けをしていました。続いて、福の神の登場にニコニコと表情も緩み、たくさんの福を頂きました。その後は『節分の壁掛け作り』を行い、毛糸を上手に貼り付けて鬼の顔を作りました。出来上がった壁掛けを手に写真をパチリ📷楽しい時間を過ごしました♪



活動の様子

