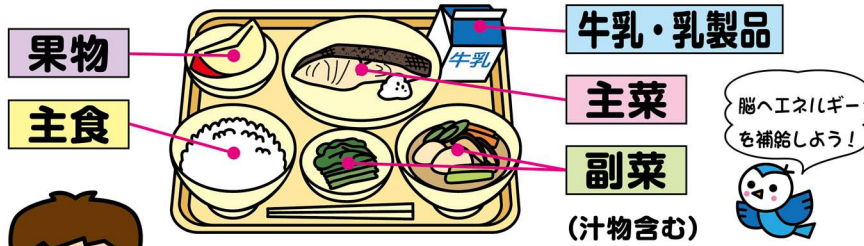


# 2月 食育便り

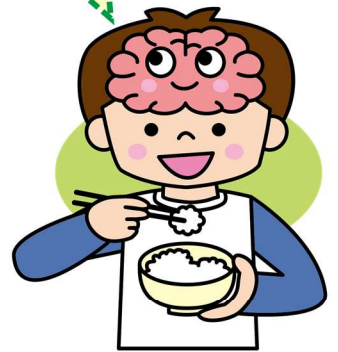
## 集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

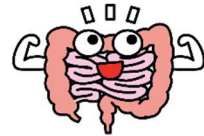


給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。



## あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。



### 腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b> 	<b>よく体を動かす</b> 	<b>水分を十分にとる</b> 	<b>便意を我慢しない</b> 
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

### 腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

<b>食物繊維の多い食品</b>  野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類	<b>発酵食品</b>  ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物
--	--------------------------------------

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。