



令和4年度2月号  
清瀬第三中学校

全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季となりました。みなさん、元気に過ごしていますか？外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりととり、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

## 腸は第二の脳～腸内環境を整えよう！～

### 腸の役割(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。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



腸は大きく小腸と大腸に分かれます。小腸は長さが6～7mほどにもなる臓器で、食べ物から栄養素を吸収する消化器官として知られます。大腸は長さが1.5mほどで、消化が進んだ食べ物は、大腸の中をゆっくりと進みながら、水分が吸収されて排出されやすい硬さになります。

腸には体を病原体から守ってくれる「免疫細胞」や「抗体」が体全体の6割以上も集まっているといわれます。また腸内(とくに大腸)には数百種類の細菌が100兆個以上存在するといわれ、種類ごとに集団で住み着いて「腸内フローラ」を形成し、免疫機能などを助けています。さらに近年、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、「第二の脳」とも呼ばれるようになりました。

健康な腸であるために大切なことはストレスをためないことです。昼に体を動かし(運動)、はしっかり休む(休養・睡眠)といったメリハリの利いた生活を心がけましょう。

寒い時期には足やおなかを冷やさないように注意します。食事でのポイントは「朝食を抜かない」「3食をなるべく決まった時間にとる」「水分をしっかりとる」「肉食にかたよらないようにし、魚や野菜もしっかり食べる」、そして「発酵パワーを味方にする」になります。



Q

いきなりですが、問題です。お母さん牛一頭が1日出すおっぱいの量は、牛乳パック(200mL)で何本くらいになるでしょう？

- ① 10本分(2L)    ② 50本分(10L)    ③ 150本分(30L)



牛は、牧草、稲わら、米ぬか、大豆を絞った残りなどをえさとして食べます。牧場の人はこれらをバラバラにあげるのではなく、混ぜてからあげます。この牛のごはんを、牛たちは1日に30～50kgくらい食べるそうです。ちなみに給食は小学3年生の分量で600gほどです。

お母さん牛が出すおっぱいの量は1日におよそ30Lです(こたえ：③)。でも、30Lよりもっといっぱい出すときもあります。何と50Lも出す牛もいるそうです。

寒くなると、給食の牛乳の残りが多くなります。冷たくて飲みにくいかもしれませんが、そんなときは牛乳を出してくれる牛のことを考えてみてください。まず、私たち人間は牧草、稲わら、米ぬか、大豆をしぼった後の残りを毎日の食事にすることができません。牛は人間が食べないものを食べて、私たちが飲むことができる牛乳をつくってくれます。この牛乳には丈夫な骨や歯をつくるカルシウムがたっぷり含まれています。小学3年生が給食1食分でおきたいカルシウムの量は350mgです。みんなの牛乳パックの横には1パックあたりに含まれるカルシウム量が印刷されています。あとで見てどのくらいカルシウムが入っているか確かめてください。

ただ乳アレルギーなどで牛乳を飲むことができない人もいます。そのときは、代わりに骨まで食べられる魚、とうふ・厚揚げ・納豆などの大豆製品、海そう、濃い色の野菜などを意識して食べるようにするといいですね。

## 節分

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。

