



令和5年3月1日
3月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士 森 貴子

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、よかったところは引く続き、そのまま継続していきましょう。そして、給食準備中、羽目を外して休み時間のように騒がしくしてしまった等、反省すべき点があれば、改善しましょう。寒い時期は、教室内の換気回数が減ります。感染症予防の観点からも、埃をたてるような大きな動きは慎むべきです。ご協力よろしくお願ひいたします。

先日、理科の大野先生とお話ししていて、中学生はどこまで体の仕組みを理解しているのか聞いてみました。すると、「代謝」まではいかないまでも、食べ物の「消化」「吸収」までは授業で教えていて、理解できているとのことでした。なので、今回は「胃で消化された食べ物は腸で吸収される」について補足し、腸内細菌の働きを含めた「腸の大切さ」についてお伝えしようと思います。

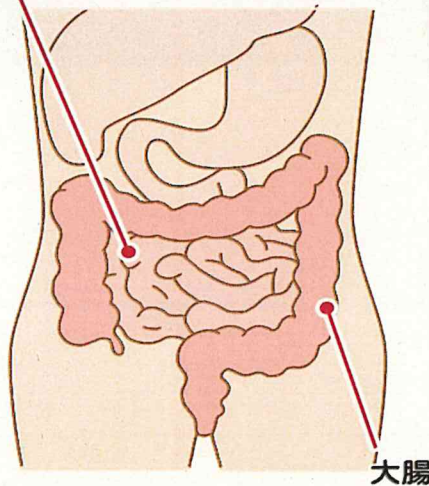
腸はこんなところ

腸は人体の中で一番長い消化器官で、主に小腸と大腸に分かれています。それぞれ下記のような働きをしています。

●小腸では栄養を吸収する

口で細かく砕かれた食べ物は、だ液や胃の消化液で分解されドロドロのかゆ状になり小腸に運ばれます。小腸の内側にはひだがたくさんあり、さらに表面は「絨毛」と呼ばれる小さな突起に覆われています。そこから分解された栄養素が吸収されます。

小腸



●大腸では不要物を排泄する

栄養素は小腸でほぼ吸収されますが、胃や小腸で消化吸収されなかった食物繊維などの食べ物のかすは大腸へ運ばれます。大腸に住んでいる腸内細菌がそれらをえさに活動します。また大腸では水分が吸収されますので、未消化物はだんだん固形状となり便となって排泄されます。

腸内の健康バロメーターは菌

腸が元気に働いているか？ それは排便で様子を見ることができます。元気でないと、おなかをくだしたり便秘になったりします。




こういった現象が起こるのは大腸の中の腸内細菌のバランスに関係があります。

腸の中には1000種類以上、100兆個、重さにすると1.0~1.5kgにもなる腸内細菌が存在します。これらの菌がバランスよく住みついていればいいのですが、そのバランスが崩れるとおなかの調子が悪くなります。

では、どんな状態がバランスがよいと言えるのでしょうか？ じつに1000種類以上もある菌ですが、大きく分類すると3種類に分けられます。

大腸の3つの菌のバランス

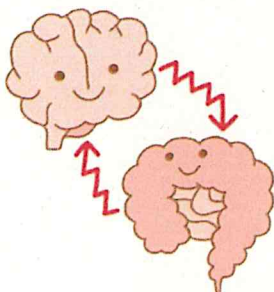
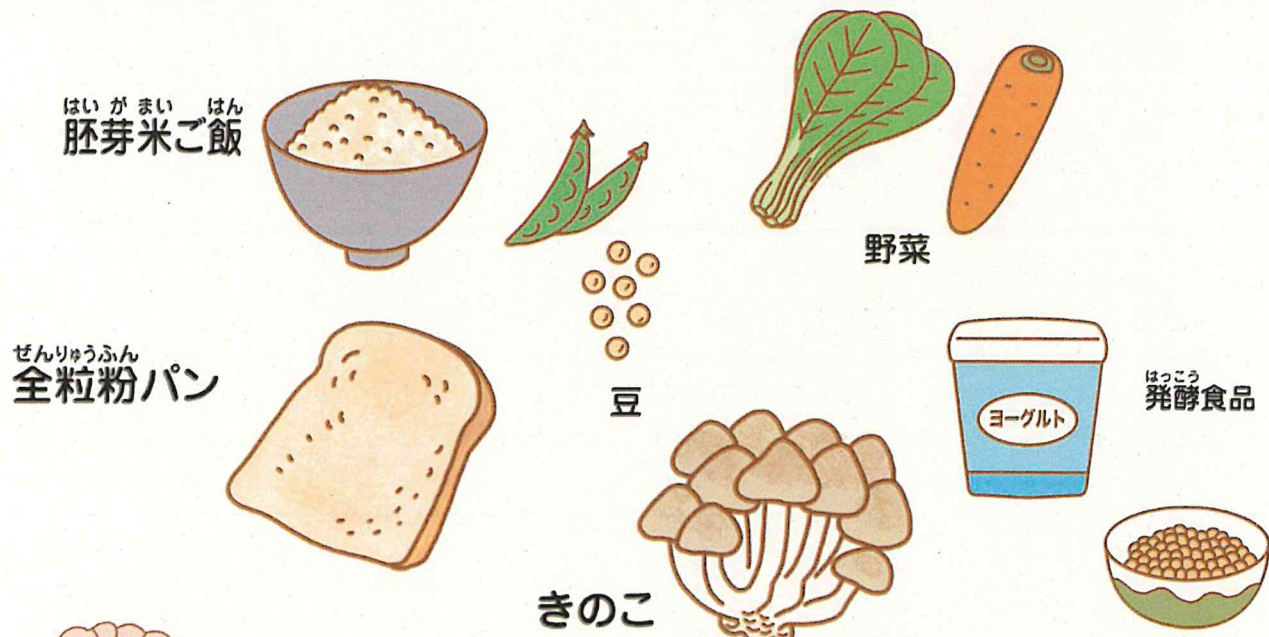
その3つとは、善玉菌、悪玉菌、日和見菌です。

ぜんだまきん 善玉菌		体によい働きをする(ピフィス菌・乳酸菌など)
あくだまきん 悪玉菌		有害物質をつくり出す(ウェルシュ菌・黄色ブドウ球菌など)
ひよしみきん 日和見菌		優位な方に味方になる

バランスが良いのは、善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見菌70%の割合です。悪玉菌の割合が高くなると腸内環境が悪化してしまうのですが、そのカギは70%を占める日和見菌が握っています。なんと日和見菌は良い働きも悪い働きもする菌なのです。腸内環境を良くするには日和見菌を良い方の味方につけ、悪玉菌に傾かないようにするのがポイントになります。

腸内環境を整えるために

食事でいえば、食物繊維が多い、未精製の穀類(玄米・胚芽米・全粒粉・雑穀)、野菜やきのこ類、豆類などの食品をとることです。また「プロバイオティクス」とよばれる、生きた善玉菌を腸に届ける食品をとることも有効です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品がこれにあたります。ただし、腸内細菌は便と共に体外に排出されてしまうので、毎日欠かさず食べたいものです。



また、腸内環境を悪化させる要因にストレスもあげられます。脳と腸は、常に情報を交換し合い、互いに影響を及ぼし合う関係にあります。毎日楽しく過ごすことも、おなかの調子を整える役割になっています。

心も体もいたわって生活しましょうね。