

薬 劑



日本調剤芦別薬局
薬剤師 遠藤 郁夫

* * * * 腸内フローラを知ろう! * * * *

私たち人間の腸内には、およそ100兆～1000兆個の細菌が存在し、その種類は約1000ともいわれています。

腸内細菌は、菌ごとに塊となって腸の壁に隙間なく張り付いており、品種ごとに並んで咲く花畑（フローラ）のように見える状態を「腸内フローラ」といいます。

腸内フローラを形成している菌は、働きによって3種類に分けられます。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌、大腸菌（有毒株）やブドウ球菌などの悪玉菌、バクテロイデス、大腸菌（無毒株）など

で善玉菌と悪玉菌のうち優勢な菌と同じ働きをする日和見菌です。

理想的な腸内フローラバランスは善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割です。

加齢は腸内フローラのバランスを崩す大きな要因にもなります。老年期に入ると善玉菌のビフィズス菌が減少し、悪玉菌の一種であるウェルシュ菌が増加してしまいます。これは生理機能低下による自然現象ですが、実年齢より腸年齢の老化が進んでいる方も少なくありません。栄養バランスのとれた食事と適度な運動を心掛けましょう。

食育だより

「学校給食の役割」

芦別小学校栄養教諭 辻奥 理絵

皆さんは給食というとどんなことを思い出しますか？ 嫌いなものを無理やり食べさせられたことなどを思い出す方もいるかもしれませんが、一方で、給食を懐かしいと思う方もたくさんいるのではないのでしょうか？

先日、25歳になる教え子と再会する機会がありました。そこで話題になったのが給食で食べた料理の作り方でした。レシピが欲しいというので、早速送ったところすぐに「他の友人にも教えても良いですか？」と連絡がありました。もちろん秘密にすることではないので、どうぞと返事をしましたが、給食の味を懐かしむ人が少なからずいたことに驚くと同時に、うれしく思いました。

現在の給食には、様々な役割があります。栄養をバランスよくとる食事としての役割はもちろんですが、食育の教材としての役割、地産地消の取り組みや郷土料理の提供に一役買うなど、給食の果たす役割は多岐にわたっています。

加えて今回の教え子との出来事で、給食はやがて懐かしい思い出の味となり、それを通して子ども時代を思い出すきっかけにもなることを改めて実感しました。

大人になった時に、楽しく学校生活を思い出し、「もう一度食べてみたい」と思えるような給食や給食時間にするために、メニューや食環境づくりを工夫したいと考えています。

★家庭で食育を実践しよう★ (第3次芦別市食育推進計画より)

- ㊦ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ㊧ しょっぱい味は控えめに
- ㊨ ベジタブル(野菜)はたっぷりと
- ㊩ つかおう! 芦別産のおいしい食材
- ㊪ 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

ホウレン草とワカメのナムル



1人分のカロリー【80Kcal】

提供：芦別慈恵園

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
ワカメの水溶性植物繊維「フコイダン」は海藻のぬめり成分で、免疫力アップの効果があります。

そして、胃の粘膜を保護してくれるので胃炎や潰瘍、胃がんの予防にも効果が期待できる食材です。

▶材料 4人分.....
・ホウレン草1パック・乾燥ワカメ2g・ニンジン40g・A（ゴマ油大さじ1/2、塩小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、砂糖少々、すりおろしニンニク少々、すりゴマ大さじ1）

▶作り方.....

①乾燥ワカメは水で戻し、水気をし
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
っかり絞る。

- ②ニンジンは千切りにする。
- ③鍋にお湯を沸かし、分量外の塩を入れて、ニンジンを1分程ゆでる。取り出してさましておく。
- ④同じ鍋でホウレン草をゆでる。水にとってしっかりと洗い、水気を絞り長さ3センチほどに切る。切った後に水気をしっかりと絞る。
- ⑤ボウルにワカメ、ニンジン、ホウレン草を入れ、Aの調味料を順番にひとつずつ入れて、その都度混ぜ合わせる。※しっかりと野菜に味がしみる。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

栄養士さんおすすめ
健康レシピ