

# いただきます・ごちそうさま

令和6年1月29日  
呉市立蒲刈中学校

寒さの厳しい日が続いています。特に生徒の皆さんが登校してくる時間帯は、肌をさす冷たさの日もあります。朝ごはんは温かい「汁物」や「飲み物」を摂り、体の中からも温めて登校しましょう。

## 免疫力を高めて、風邪等に負けない体づくりをしましょう

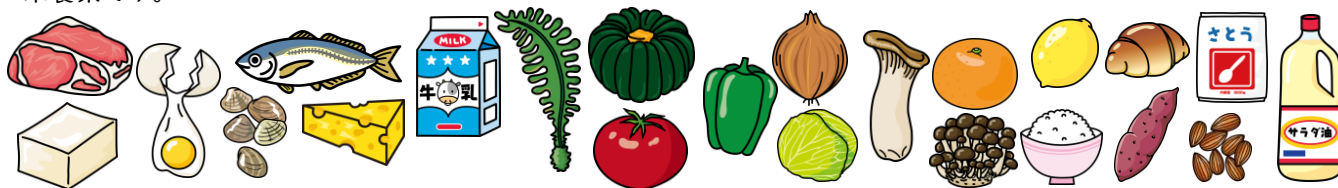
風邪をひきやすい人、ひきにくい人、その分かれ目は「体の抵抗力=免疫力の高さ」にあると言われています。免疫力を高めて、風邪等に負けない体づくりをしていきましょう。

### 😊 食事はバランス良く

免疫力を高めるためには、さまざまな栄養を食事として食べることが大切です。

特に、たんぱく質は、筋肉や血など、体をつくるもとになります。不足すると、免疫力が低下してしまいます。

また、ビタミン類は、かぜなどのウイルスの侵入を最初に守ってくれる鼻やのどなどの粘膜をつくるのに欠かせない栄養素です。



### 😊 体温を上げる

人の平均体温は36.5度前後が一般的とされていますが、この平均体温が1度下がると免疫力は約30%下がり、逆に平均体温が1度上がると免疫力は約60%活性化するとされています。

積極的に体を動かしたり、温かい食事をとったり、ゆっくり湯船に浸かるなどして、体温を上げる工夫をしましょう。



### 😊 腸内環境を整える

免疫細胞の約7割は腸に集中しています。腸内環境を整えることは免疫力を高める近道と言われています。

乳製品やみそ、納豆、漬物などの発酵食品には腸内環境を整える菌が多く含まれているので、積極的に食べたい食品です。また、海藻などに含まれるぬめり成分も腸の免疫力を高める作用があるとされています。



免疫力を高める工夫をしても風邪等をひくことがあります。風邪をひいた時には、消化の良い温かい食事をとり、水分補給をしながら安静に過ごしましょう。

