



# 食育だより

2024年 秋冬号 No.19

発行：西宮市保健所 地域保健課

保健福祉センター 管理栄養士



子どもの頃から食べ物を選ぶ力を育て、『食』の大切さを学び、好ましい食習慣と豊かなところを見つける教育です。『食』に関心を持ち、楽しく食べることから『食育』は始まります。

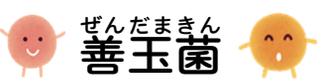
『食育だより』は小さい子から大人までを対象に『食』に関する情報を載せています。

『食育』について親子で一緒に考えてみませんか？

## 体の中の同居人！腸内細菌を知っていますか？

人間の腸には細菌がおよそ1000種類、100兆個も生息していることが知られています。これらの菌はお互いに深く関係しあい、複雑にバランスをとって人間の健康に大きく関係しています。

たくさんの種類がありますが、働きによって3つのグループに分けられます。



### 善玉菌

善玉菌は乳酸や酢酸などを作り、腸の中を酸性の環境にすることによって、悪玉菌が増えるのを抑えて食中毒や病気の原因となる菌への感染を予防したり、腸の動きを活発にしたり、腸の中でビタミンを作ってくれる働きがあります。

さらに善玉菌の体には、ウイルスなどから体を守ってくれる仕組み（免疫）を高めたり、多すぎると血管にコブを作って血の流れを悪くする血清コレステロールを低下させる働きも報告されています。



### 悪玉菌

悪玉菌は、たんぱく質や脂質が中心の食事・不規則な生活・ストレス・便秘などが原因で腸内に増えてきます。肉などのたんぱく質を分解して便にする役割もありますが、分解したときにオナラやウンチのくさいにおいのもとになる硫黄化合物やアミンといった物を作り出します。中には、病気の原因となる物もあるので増えすぎは要注意です。



### 日和見菌

日和見菌は周りの環境によって働きが変わり、善玉菌と悪玉菌の多い方と同じ働きをします。

腸の中に一番多いのは日和見菌です。善玉菌と悪玉菌は日和見菌を取り合いしている状態なので、善玉菌が少なくならないようにバランスを整えておくことが大切です。食事では善玉菌が含まれている物や善玉菌のエサになる物を摂ることで善玉菌の割合を増やす手助けができます。

善玉菌を増やすためのポイント  
は裏面に！



# ぜんだまきん 善玉菌を増やすには？

## ぜんだまきん 善玉菌を含むもの

## ぷろばいおていくす

(ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物などの発酵食品)

ビフィズス菌や乳酸菌を含む生きた善玉菌を『プロバイオティクス』と言います。

腸内に住み着くことはないと言われてるので、毎日続けて食べて、腸に補充することが効果的です。



※キムチや漬物は塩を多く使っているため、食べ過ぎには注意！

## ぜんだまきん 善玉菌のエサになる

## ぷればいおていくす (食物繊維 オリゴ糖)

食物繊維やオリゴ糖のように大腸まで届き、善玉菌のエサになって、人の健康に対して良い影響がある成分のことを『プレバイオティクス』と言います。

- ・食物繊維は水に溶ける「水溶性」と水に溶けない「不溶性」があります。水溶性食物繊維は水を含むことで便をやわらかくし、不溶性食物繊維は便の量を増やすことで腸を動かし、便秘改善の効果なども期待できます。
- ・オリゴ糖は糖の中でも体の中で分解されにくく、菌が多くいる大腸まで届いて菌のエサになってくれます

### すいようせいしよくもつせんい 水溶性食物繊維を

多く含む食べ物



### ふようせいしよくもつせんい 不溶性食物繊維を

多く含む食べ物



### おりごとうを

多く含む食べ物



西宮市では電話や面接による乳幼児から高齢者までの栄養に関する相談や講座を行っています。

### 【食事に関する講座】

- ・はじめての離乳食講座  
5～6か月の離乳食を始めるときの講座
- ・離乳食講座  
9～13か月の離乳食後期の講座

- ・家族で学ぼう離乳食講座  
8～13か月の離乳食後期の講座
- ・幼児食講座  
1歳7か月～3歳の幼児食の講座
- ・アレルギー幼児食講座  
概ね1～2歳の食物アレルギーに関する講座

### 【食事・栄養に関する相談/講座問い合わせ先】

- ・中央保健福祉センター 0798-35-3310
- ・北口保健福祉センター 0798-64-5097
- ・鳴尾保健福祉センター 0798-42-6630

詳しくは西宮市ホームページまたは市政ニュースをご覧ください。

