



## 2月の目標

てあらい

手洗いは

せっけんつけて

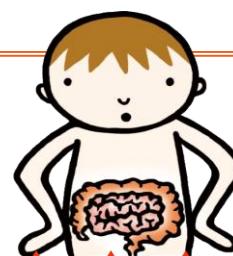
ていねいに

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウィルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとて栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。

## 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。
- 便を作り、体内のいらないものを外に出す。
- 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。



脳との密接なつながり

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、人体のほぼ中央に收まっています。小腸は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移動しながら、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分かり、「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）、夜はしっかり休む（休養・睡眠）といったメリハリのある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しましょう。食事のポイントは「朝食を抜かない」「3食をなるべく決まった時間にとる」「水分をしっかりととる」「肉食にかたよらないようにし、魚や野菜もしっかりと食べる」、そして「発酵パワーを味方にする」です。



### しっかり手洗いでウイルスをシャットアウト！

手には目に見える汚れだけでなく、目には見えにくい小さなゴミやほこりがたくさんついていることがあります。新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルス食中毒の原因となるウイルスは、小さなゴミやほこりよりもさらに小さく、人間の目で見ることができません。一見、きれいそうに見える手にも、たくさんのウイルスがついていることはよくあります。そこで、「ただいま」の後や「いただきます」の前には、手についたウイルスを落とすためにせっけんをよく泡立ててしっかり手を洗いましょう。洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルでていねいに拭き取って手をよく乾かします。ハンカチやタオルは毎日交換してくださいね。

### 令和8年1月主な使用食材



2月のくだもの 7日(土)かんぺい 13日(金)はるか 20日(金)ネーブル を予定しています。かんぺいは2007年、はるかは1990年代に品種登録された柑橘類で、愛媛や広島で多く栽培されています

にんじん（千葉）ごぼう（青森）じやがいも（鹿児島・北海道）チンゲンサイ（千葉・静岡）だいこん（千葉）ねぎ（茨城・栃木）れんこん（茨城）エリンギ（長野）キャベツ（愛知）もやし（栃木）カリフラワー（千葉）ピーマン（茨城）こまつな（埼玉・群馬）しょうが（高知）にんにく（青森）にら（栃木）はくさい（群馬・茨城）たまねぎ（北海道）ほうれんそう（群馬）りんご（岩手）はるか（愛媛）鶏肉（岩手・宮崎）豚肉（埼玉・群馬・茨城）卵（青森）いか（岩手）くじら（和歌山）えび（インドネシア）牛乳（千葉）