

# 保健だより

～生徒保健活動リーダー研修会～



平成29年9月29日発行  
東明館高等学校保健委員会

すっかり、朝晩は涼しく過ごしやすくなりました。

平成29年7月26日(水)、高校2年生の2名が、佐賀県高等学校保健会 鳥栖神埼地区 生徒保健活動リーダー研修会に参加してきました。今回のテーマは、「おなかの菌学」、体内の菌について学ぶことでした。今回は、そこで学んできたことをみなさんに伝えたいと思います。

## 1. 菌の話

菌は目に見えないくらい小さく、ありとあらゆるところに住んでいます。



問題1 次の環境の中で菌がいるところはどこでしょうか？

- ① 100度の温泉の中 ② 体の中 ③ 宇宙ステーション ④ 深海 (答えは裏面)

人体の中では、口の中には100億個、肌には1兆個、胃には1万個もの菌が存在します。その中で最も多いのは腸であり、約1000種類の菌が100兆個存在します。重さにすると1kgで500mlのペットボトル約2本分、一列にすると10万kmで地球2周半の長さに等しいです。

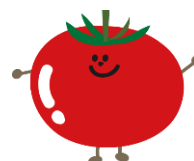
## 2. 良い菌と悪い菌

腸内には様々な菌が住んでいます。大きく2つに分けて良い菌と悪い菌が存在します。良い菌の働きは乳酸を作り、良い菌をもっと増やし悪い菌を減らすことにより、おなかを元気にします。悪い菌は毒素を作り、良い菌を減らし悪い菌を増やすことにより、病気にかかったりします。

問題2 良い菌と悪い菌のバランスが崩れる原因はなんでしょうか？

- ① ( ) ②食べ過ぎ・飲みすぎ ③偏った食事 ④くすり ⑤ ( ) ⑥細菌感染  
(答えは裏面)

★良い菌を増やすためには、バランスの良い食事、睡眠、適度な運動をすることが効果的です。



### 3. 腸に良い食事をしよう！

バランスの良い食事を取って腸内の菌のバランスを整え、良い菌を増やすことが必要です。

#### 大切な菌を増やすためのポイント！

- ① 菌にエサをやる(野菜類、海藻類、フルーツなど) ⇒ 水溶性食物繊維を取ろう。
- ② 腸をそうじする(野菜類、豆類、キノコなど) ⇒ 不溶性食物繊維を取ろう。
- ③ 良い菌を送り込む(ヨーグルト、キムチ、納豆など) ⇒ 良い菌を送り込もう。

この3つのことを意識して、いつもの基本の食事の献立(主食、主菜、副菜)に+食物繊維やオリゴ糖を加えると良い菌が増えます。

ここで、他校の生徒たちとグループに分かれてバランスの良い食事について話し合い、献立作りをしました。



### 4. まとめ

今回の研修会で、おなかの状態を健康に保つには、良い菌を増やすことが何よりも大切なことがわかりました。そのためにも食事のバランスや睡眠不足、ストレスなどに気をつけようと思いました。また、腸内の良い菌は、私たちの健康を守ってくれていて、人と菌は、共生していることも知りました。

みなさんも、これらのことを参考にして、健康に過ごすことを心がけましょう。



【 答え：問題1…①～④すべて (菌は様々なところに生息しているのです!)  
問題2…① (加齢) ⑤ (ストレス) 】