

ほげんたより11月

愛知県立半田東高等学校
令和元年11月5日

11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。ついこの間まで暑い日もあったので、冬と言われてもまだ実感がありませんね。ですが、木々の葉も少しずつ色づいてきました。イチョウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に風邪やインフルエンザに備えて免疫力を上げておきましょう！

ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロックし、体の外に排出します。特に大腸では多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、
免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



善玉菌 …免疫力をアップする

日和見菌 …善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えると一緒に悪さをする

悪玉菌 …免疫力をダウンさせる

悪玉菌をなくすことは不可能なので、増やさないことが大事です！

腸内環境をよくするために
善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう