

ほけんだより

2014年度 11号発行
 桜台保育園
 園長 朝倉寛喜
 看護師 高橋侑子

厳しい寒さもへっちゃら！で元気いっぱい遊ぶこどもたち。でも、気温・湿度共に低くなる冬は、風邪ウィルスが活発になる季節です。冬の感染症や風邪を寄せ付けない丈夫な身体づくり、環境づくりにいつも以上に気を配っていきながら、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

～ 1月の子どもたち ～ 表は1月5日～1月31日まで

ひよこ	インフルエンザ(1)・嘔吐・下痢・発熱・体調不良	6名
あひる	発熱・風邪・感染性胃腸炎(1)・嘔吐・下痢・体調不良	7名
りす	風邪(元気一杯のりす組さんでした！)	2名
うさぎ	インフルエンザ(1)・感染性胃腸炎(1)・発熱・体調不良	6名
ひつじ	インフルエンザ(1)・溶連菌(1)・体調不良	7名
きりん	インフルエンザ(4)・嘔吐・下痢・発熱	6名

1月はインフルエンザの流行が少しみられましたが、昨年の1月は23名のお子さんがインフルエンザを発症したのに比べて、今年は6名に留まりました！新たな登園基準への取り組みにご理解・ご協力頂きまして、本当にありがとうございます。来月もまだまだ油断ができない時期です。引き続き手洗い・うがい・和食を中心としたバランスの良い食事・十分な睡眠・休養で強い免疫力を育てていきましょう！

★2月乳児健診 2月10日(火)13:30～

ひよこ組のお子さんが対象です。



○腸内環境のお話 (右記の続きです☆) ○

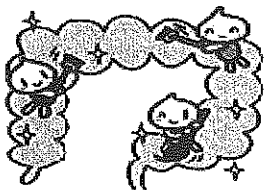
また、抗生物質等の薬も、腸内環境を大きく悪化させてしまいます(整腸剤と一緒に出されるとするのは、それだけ胃腸を荒らしてしまうからなんです)。日本は海外に比べ、子どもへの安易な抗生物質の処方があまりにも多く、小児科学会の中でも問題視されてきています。米国小児科学会が作成した一般向けのパンフレットには、風邪に抗生物質(抗生物質)は危険という記載がされています！詳しく知りたい方は、ぜひ「風邪に抗生物質(抗生物質)は危険です(米国小児科学会)」で検索してみてください。小児科のHPの記事が出てきます。風邪の引き始めかな...という時は、安易に薬に頼ることなく、和食を中心としたバランスの良い食事や十分な睡眠・休養を心がけ、まずはお子さんの「自己免疫力・自然治癒力」で回復を促せることが、長い目で見た時に、生涯の健康維持に大きく繋がります(お仕事が大変なのは重々承知の上...やはり大切なお子さんの健康を考えた上でお伝えさせて頂いています)。

長くありませんが、ここまで読んで頂きありがとうございます☆
 添付資料として、「よく使われている食品添加物一覧」と「子どもも大人も健康になる！食生活改善10カ条」を配布させて頂きます。食品を選ぶとき、ぜひ参考になさってみてください。

また、今回のお話をまとめるにあたって参考にした書籍(分かりやすい漫画タイプもあります)やHPの情報をご希望の方にはぜひお伝えさせて頂ければ嬉しくおもっています。興味のある方、高橋までいつでもお声掛けください！！

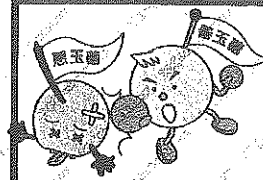
今回の腸内細菌のお話は、お子さんだけでなく、むしろ私たち大人にとっても大切なお話です。ぜひご家族皆さんで取り組んでみてくださいね♪

日和見菌 30種類
 善玉菌 40種類
 悪玉菌 30種類
 4:3:3
 腸内細菌のゴールデンバランス



あなたは、どのタイプ？

色んな・臭いを毎朝チェックする習慣をつけよう！



◎ 気になる健康キーワード！ ◎ ♪ 子どもの腸内環境と健康 ♪

近年クローズアップされることの多い「腸内環境」(主に大腸のことを指します)。実は健康にとっても大切だといわれています！そもそも、何故腸内の環境が健康な心身を育む上で重要なのでしょうか？それは、大腸が消化吸収の要(ミネラル吸収も半分程度行われています)／血液の元(腸内環境が悪いと、ドロドロ血液となってしまいます)／肝臓に匹敵するくらい解毒や栄養素をつくり出している／腸は第二の脳(腸は腸が進化してできたもの！それゆえ、腸は脳からの指示がなくても、自分で判断して働きを変えられる唯一の臓器です！)／腸は免疫の要(免疫の80%を担っているといわれています！)／腸は排泄の要といわれているからです。腸はただ便を送り出すだけのところではないんですね！

そんな腸内の健康を保つ上で大切なのが、「腸内細菌」です。私たち人間の腸内には、約100兆個もの腸内細菌が棲んでいて、その重さは1～1.5kgもあります。腸内細菌たちは、上記の腸の働きを順調に行うためにも大きな役割をしています。よく耳にする善玉菌、悪玉菌を含めた腸内細菌の「ゴールデンバランス」はどの位でしょうか？

善玉菌 40種類、悪玉菌 30種類、日和見菌(善玉、悪玉のどちらになろうか様子をみている菌)30種類といわれ、この4:3:3の比率こそが腸のゴールデンバランスといわれています。善玉菌だけではバランスが取れないことが、人の身体の神秘さを物語ってくれているようですね。ちなみに、最新の研究で、腸内細菌が人の性格を変える!? 腸が元気であると性格までポジティブになるといことが、科学的にも証明されてきています！

このバランスがくずれ悪玉菌が増え、善玉菌が減って腸内環境が悪化すると
 ◎便秘や下痢 ◎腸炎になりやすい(免疫力が下がる) ◎内臓に負担がかかる ◎アレルギーが出やすい ◎疲れやすい ◎新陳代謝が悪くなる ◎肌が荒れる ◎頭が働きにくい ◎脂肪が燃焼しにくい ◎活性酸素(万病のもとといわれています)が多く発生 等。

身体全体の調子が悪くなっていってしまう恐れがあるのです。腸内環境の状態を教えてくれるのは、排泄です。大便(健康にとって大きな便)とはよくいったものですね！良い腸内環境の時は●快便(スルッとバナナうんちが出る) ●便やおならは臭くない ●便の色は黄土色や黄色に近い(黒っぽくない) ●お腹がベコンとへこむ(変に張っていたり、圧痛がない)、腸内環境が悪くなると●便秘(コロコロウンチや便の色が黒っぽい) ●下痢 ●便やおならが臭い ●お腹がはる ●お腹が痛い 等の症状がみられます。

では、腸内環境を整える為に何ができるのでしょうか？一番は「食の環境を整える」ことといわれています。戦後急速に普及した欧米型の高たんぱく・高脂肪・高カロリーの食事は、本来穀物菜食で腸が長い私たち日本人には合わないということが分かってきました。欧米人は昔から肉食の為、腸が短く、食べ物を分解する酵素も日本人と異なります。2013.12.4「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことからも分かるように、世界で和食の価値が見直され、和食が多くの国で広がりをみせています。肉・揚げ物・パン・牛乳・乳製品・スイーツは腸が嫌がる代表的な食事と言われています。これらの食品は週に何回かの楽しみに減らしていくと良いですね(私も大好きです...)

食品添加物が使われている食品も、安くて簡単で便利という反面、健康に害を与える危険な面が注目されています。余裕のある時にこれらの食品を減らすところから、日々の食事に添加物不使用の手作りのものを増やすことが、腸の負担の軽減に繋がります。

過食・間食・夜食は腸に大きな負担がかかってしまいます。毎食、特に夕食は腹8分目に(可能なら6分目が理想という話も、美味しいご飯を目の前にするとなかなか難しいですが...)、夕食前、夜寝る前のお菓子は避けましょう(どうしてもお子さんが食べたかってしまう時は手作りおにぎり等食事に近い物がオススメです)。

〈左記につづきます... ☆〉

子どもも大人も健康になる! 食生活改善10カ条

幕内さんが提唱する10カ条で、とくに子どもにとって
大切なのは最初の5カ条。これをクリアして
まずは70点くらいの食生活を目指していこう。

1

① しっかり外遊びを

空腹は最大の調味料。子どもはおながすい
ていればなんでもおいしく食べるから、昨日と
同じおかずでも文句はいわない。いろんなおか
ずを用意するのは、じつは「目」で満足を得る
大人の側の欲求であると心得て。

2

② 子どもの飲み物は、 水、麦茶、番茶

成長期の子どもは代謝がよく、水分をほしが
るもの。でも、水分でカロリーをとってしまう
と食事はいらなくなってしまいます。子どもの飲
み物は、水、麦茶、番茶がいちばん。豆乳、牛
乳、果汁100%のジュースなども必要ない。

3

③ 朝ごはんはしっかり

朝食は、前日の残り物でいいので必ずごは
んとみそ汁を。それに海苔や納豆、ふりかけ、漬
け物などの常備食があれば十分。どうしても忙
しいならパンでもいいが、最近のパンは糖分や
脂肪分が多いので常食しないように。

4

④ おやつは“食事”でOK

子どものおやつは足りないエネルギーを補う
ものなので、食事と同じ考え方でOK。おにぎ
りと麦茶がいちばん。ほかに、うどんやいも類、
おもちなどでもOK。果物やケーキ、和菓子類は、
たまの楽しみにとどめよう。

5

⑤ “カタカナ主食”は日曜だけ

砂糖と油脂類の摂取を控えるために、日々の
食事はお米の献立を基本に考えて。パン、ラー
メン、パスタ、ピザなどのカタカナ主食は、外
食時の楽しみか日曜日などの特別な日だけ、多
くても週に2回程度にしよう。

6

⑥ 副食に野菜、海藻を

副食は季節の野菜や海藻、いも類を中心に。
旬の食べ物を煮物、あえ物、おひたしなどでい
ただくのがいちばん。ただ、子どもは苦みのあ
る春野菜などは好まない傾向が。無理に食べさ
せる必要はないが、大人が食べる姿を見せよう。

7

⑦ 動物性食品は 魚介から

動物性の食品は、肉類よりは魚介類がおすす
め。それも抗生物質を使って養殖している高級
な魚ではなく、さんまやあじなどの大衆魚のほ
うが安全。ただ、家族に肉好きがいる場合など
は、それほど徹底しなくても大丈夫。

8

⑧ 米は未精製がベター

米は白米よりは未精製のものがベター。玄米
はごはんを食べすぎる人にはいいが、胃腸が弱
いと合わないことも。五分づきが食べやすく、
栄養価も高いので取り入れやすい。白米に麦や
雑穀を入れてもいいので、無理のない範囲で。

9

⑨ 和食中心で安全も守れる

パン食中心の食生活で食品添加物を気にして
いると、労力もお金もかかる。ごはん、野菜、
豆類、魚介中心の食生活なら、そもそも添加物
の心配は少ない。プラスして、毎日食べる常備
食（ふりかけ、佃煮など）や調味料を見直そう。

10

⑩ 食事は楽しく

子どもに「あれを食べる、これを食べる」と、
叱る必要はほとんどなし。子どもにとって、食
事の場合「叱られる場」にならないよう、楽し
い食卓を心がけよう。テレビは消して、1日の
できごとを話しあう場になるといい。

よく使われている 食品添加物一覽

食品表示で、ふだん目にするこ
の多い食品添加物をピックアップ。食
品を選ぶとき、ぜひ参考にしてみよう。

×=要注意! ▲=少し不安 ○=比較的安心

あ	×	亜塩素酸Na (ナトリウム)	合成/漂白剤。野菜 や果皮の漂白に使わ れ、毒性が高い。	○	キシリトール	合成/甘味料。ガム などに使われる。毒 性は低い。	×	ソルビン酸K	合成/保存料。動物 の染色体を切断する など危険。		
	×	青2 (青色2号)	合成/着色料。お菓 子などに使われるが、 発がん性が心配。	<	○	クエン酸Na	合成/酸味料・pH 調整剤・調味料。毒 性は低い。	た	○	たんぱく加水 分解物	食品。アミノ酸をメ インとして調味に使 われる。
	×	赤102 (赤色102号)	合成/着色料。漬け 物などに使用。じん ましんが出るものが。	▲	▲	クチナシ色素	天然/着色料。クチ ナシが原料。軽い毒 性が見られる。	ち	▲	調味料	合成・天然。一括名。 種類が多く、一部に 不安が。
	×	赤106 (赤色106号)	合成/着色料。魚肉 ソーセージに使用。 外国ではほとんど禁止。	▲	▲	苦味料	天然。一括名。カフ エインには興奮作用 が。	と	×	トラガントガム	天然/増粘安定剤。 ゼリー菓子などに使用。 発がん性の疑いが。
	×	亜硝酸Na (ナトリウム)	合成/発色剤。ハム やたらこなどに使用。 毒性が高い。	▲	▲	グリシン	合成/調味料。アミ ノ酸の1種だが、軽 い毒性がある。	○	○	トレハロース	天然/製造用材。甘 味料。麦芽糖が原料。 安全。
	×	アスパルテーム	合成/甘味料。清涼 飲料水などに使用。 脳腫瘍の心配が。	○	○	香辛料	天然。一括名。食品 から抽出されている ので、安全。	に	×	二酸化硫黄	合成/漂白剤。甘納 豆などに使われる。 毒性が高い。
	×	アセスルファムK (カリウム)	合成/甘味料。菓子 などに使用。肝機能 障害の可能性が。	▲	▲	光沢剤	天然。一括名。ロウ が原料。一部に毒性 がある。	▲	▲	乳化剤	合成・天然。一括名。 種類が多く、一部に 不安なものがある。
	×	亜硫酸Na (ナトリウム)	合成/漂白剤。乾燥 果実などに使用。胃 への刺激が強い。	▲	▲	香料	合成・天然。一括名。 数が多く一部には毒 性がある。	は	○	パプリカ色素	天然/着色料。唐辛 子の実から抽出。安 全性は高い。
い	▲	イーストフード	合成。イースト菌の エサになる。毒性の あるもの。	▲	▲	コチニール色素	天然/着色料。赤色。 紫色に着色する。軽 い毒性がある。	×	×	バラベン	合成/保存料。しょ うゆなどに使用。一 部危険なものがある。
う	×	ウコン色素 (ターメリック)	天然/着色料。ウコ ンが原料だが動物実 験で腫瘍促進作用が。	さ	×	サッカリンNa	合成/甘味料。発がん 性が強くあまり使 われていない。	ひ	×	BHA	合成/酸化防止剤。 発がん性があるが、 海外を中心に使用。
え	○	塩化Ca (カルシウム)	合成/豆腐用凝固剤・ 栄養強化剤。毒性は 弱い。	▲	▲	酸味料	合成・天然。一括名。 酸味をもたせるもの。 一部に毒性がある。	×	×	BHT	合成/酸化防止剤。 発がん性の疑いがある。 口紅にも使用。
か	▲	カゼインNa	合成/糊料。アイス クリームなどに使用。 軽い毒性がある。	し	×	次亜塩素酸Na (ナトリウム)	合成/殺菌剤。製造 過程で使われている。 強い毒性がある。	○	○	ビタミンC	合成/酸化防止剤・ 栄養強化剤。安全性 は高い。
	▲	カフェイン	天然/苦味料。血管 を収縮させたり、興 奮させる働きがある。	×	×	次亜硫酸Na (ナトリウム)	合成/漂白剤。甘納 豆などに使われる。 毒性が高い。	○	○	ビタミンE	合成/酸化防止剤。 魚などの酸化を防ぎ、 安全性は高い。
	▲	ガムベース	合成・天然。ガムの 基材。一部毒性があ るものがある。	▲	▲	重曹	合成/pH調整剤。膨 張剤。とりすぎると 口に違和感がある。	ふ	×	プロピオン酸	合成/保存料。チー ズなどに使用。刺激 が強く危険。
	×	カラギーナン (カラギナン)	天然/増粘剤。ドレ ッシングに使用。がん 促進作用がある。	×	×	臭素酸K (カリウム)	合成/小麦粉改良剤・ 製造用剤。発がん性 がある。	へ	▲	pH調整剤	合成。一括名。リン 酸など一部に不安な ものがある。
	▲	カラメル色素	天然/着色料。種類 によっては発がん性 物質が含まれる。	○	○	酒精	一般飲食物添加物。 保存用に使われる発 酵アルコール。	▲	▲	ベーキング パウダー	重曹などの添加物が 原料なので、安全性 に疑問がある。
	○	カロチノイド 色素	天然/着色料。動植 物に含まれる黄、赤 などの色素。	す	×	スクラロース	合成/甘味料。分解 されない化学物質で 免疫に悪影響の可能 性がある。	○	○	ベニバナ色素	天然/着色料。毒性 は低い。細菌の突 然変異がある。
	▲	かんすい	合成。ラーメンの風 味を出す。胸やけな どの原因になる。	▲	▲	ステビア	天然/甘味料。葉に は不妊作用があると いわれる。	ほ	▲	膨張剤	合成。一括名。重曹 など多量があり、一 部安全性に不安が。
き	×	黄4 (黄色4号)	合成/着色料。じん ましんが出るものが。	せ	○	セルロース	一般飲食物添加物/ 増粘剤。植物の細胞 壁の成分で安全。	み	×	緑3 (緑色3号)	合成/着色料。メロ ンソーダの色。発がん 性の疑いあり。
	○	キサンタンガム	天然/増粘剤。ドレ ッシングに使用。毒 性は低い。	そ	▲	増粘多糖類	天然/増粘剤。とろ みを出す。少し不安 なものもある。	り	▲	リン酸塩	合成/結着剤・製造 用剤。ハムなどに使 用。一部に不安が。

子どもの将来は食生活で決まる! 子どもの食生活に役立つ食品選べる
(宝島社)