



# 食育便り

2026年2月発行  
伊丹市教育委員会  
中学校給食センター

節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さは厳しいですね。この時期、ウイルスによる感染症が猛威をふるっています。また2月後半は、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。外から帰った時や食事の前にしっかり手洗いをして予防をしましょう。

## 腸内環境を整えて、感染症から身を守ろう！

私たちの腸には、大人で数 100 種類以上、数にしておよそ 600 兆個、重さにして約 1 kg の「腸内細菌」がすんでいます。腸内細菌の種類や数は人それぞれに異なりますが、大きく分類すると3種類に分けられます。



### ○腸内細菌 3 種類のバランス

● <b>善玉菌</b> ぜんだまきん	体に良い働きをする (ビフィズス菌・乳酸菌など)
● <b>悪玉菌</b> あくだまきん	有害物質を作り出す (ウェルシュ菌・黄色ブドウ球菌など)
● <b>日和見菌</b> ひよりみきん	善玉菌にも悪玉菌にも属さず、優位な方に味方になる

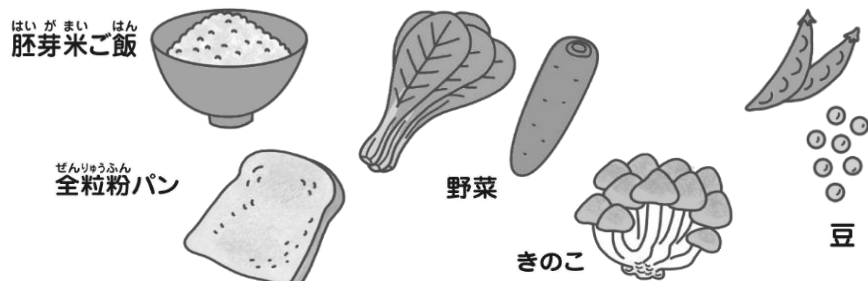


腸内環境をよくするには、善玉菌を増やして日和見菌を味方につけ、悪玉菌が増えないようにするのがポイントです。

### ○腸内環境を整えるポイント

#### 【①善玉菌を増やす食品を食べる】

##### 食物繊維



善玉菌のえさとなって、増殖を促す

##### 発酵食品



生きた善玉菌を腸に届ける

#### 【②生活習慣で気を付けること】

寒い時期には、足やおなかを冷やさないように気を付けることも大切です。また、腸内環境を悪化させる要因にストレスもあげられます。脳と腸は常に情報を交換し合い、互いに影響を及ぼし合う関係にあります。毎日を楽しく過ごすことも、腸内環境を整えるために重要です。

## 花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの方が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとして体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のたんぱく質を含む果物や野菜を食べた際に、口の中やのどがピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



2月は「省エネルギー月間」です！

## 環境にやさしい食習慣を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

### ○正しく食品表示を知り、省エネな食生活を心がけよう！

買う前に商品を使う状況を想像し、使いきれ的分だけ買いましょう。そのためには、正しく表示を知っておくことも大切です。食べ物を無駄にしない買い物で省エネを心がけてみましょう。

#### 【問題】

食品に表示されている「消費期限」と「賞味期限」、急いで食べないといけないのは、どちらでしょう？

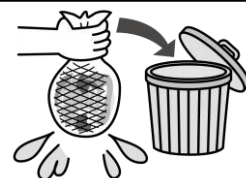
#### 【答え】消費期限

消費期限		過ぎたら食べないほうが良い期限 生の肉や魚、お弁当など、いたみやすい食品に書かれています
賞味期限		おいしく食べることができる期限 この期間を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

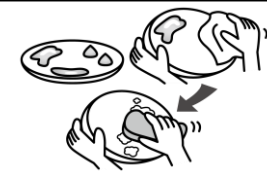
消費期限と賞味期限の違いは上記の通りです。消費期限のついている食品は、品質の劣化が早く、いたみやすいため、急いで食べることが望ましいとされています。

### ○省エネなお手伝いをしてみよう！

ここでは、食生活の中でもお手伝いしやすい「片づけ」での省エネポイントを紹介します。自分自身でできることから、省エネを始めてみましょう！



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れをふき取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。