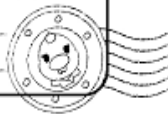




しよらいしや



いよいよ12月、朝夕と冷え込むようになり気温の変化に体がついていけず体調を崩したり、かぜをひきやすい時期です。しっかり食事をとり、十分な睡眠をとってかぜを予防しましょう。



腸は第二の脳 ～腸内環境を整えよう～

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て、とくに大腸には数百種類の細菌が100兆個以上存在し、「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わかり、「第二の脳」とも呼ばれるようになりました。

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。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 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。



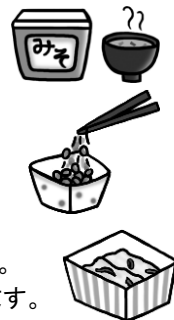
脳との密接なつながり

腸内環境を整える発酵食品

腸内環境は、毎日の食生活が大きく関わっています。

腸内環境のバランスを整えるのに効果的な食べ物が発酵食品です。

- 味噌・・・大豆に米や麦などの麴を加えて発酵・熟成させた発酵食品。
大豆に含まれるたんぱく質がアミノ酸に変換されることで、消化しやすく、食物繊維も豊富に含まれます。
- 納豆・・・生きたまま腸内にたどりついて腸内環境を整えるとされる納豆菌。
元々腸内に住んでいる善玉菌を繁殖させ、悪玉菌を追放するという働きがあります。
- 漬物(ぬか漬)・・・ぬか漬などの発酵漬物は、熟成すると善玉菌のひとつ「乳酸菌」がつけられます。
漬物由来の乳酸菌には、腸内環境改善作用などの効果が期待されるものもあります。



冬のてっぺん

英語で冬至を“winter solstice”と言います。“solstice”は「てっぺん」という意味。冬至は、一年で昼の時間が最も短くなる日を意味します。この日は、太陽の力が最も弱まるとされ、世界中の多くの文化で重要な日とされています。日本ではかぼちゃを食べたり、お風呂にゆずを浮かべる風習がありますが、お隣の韓国ではあずきがゆを食べたり、「蛇(へび)」の字を逆にした魔除け札を貼り出します。ヨーロッパでは独自のお祭りが開催されることもあります。



小学生のための お仕事ノート

神奈川県大和市内公立小学校の3年、4年生向けにキャリア教育の副読本として配布される「小学生のためのお仕事ノート・大和市版」に当社の学校給食の業務内容が掲載されました。お仕事ノートは小学生が地元の企業を知り、地元の企業で働く夢をもってほしいとのコンセプトで全国各地で作成されています。給食調理に興味をもつきっかけとなってくれると嬉しいです。



YASUDA Co., Ltd

