

兵庫の学校給食だより

2008.3
No.89



淡路市立大野小学校

北に淡路富士(先山)を望む純農村地域である。
住宅の増加に伴い児童数が増え、島内第二の規模である。
明るく純朴で真面目な子どもたち、教育に対する理解と協力に積極的な保護者と地域社会、そして豊かな自然環境に恵まれている。



◇ もくじ ◇

- 淡路市立大野小学校の給食風景・・・・・・・・P1
- 学校給食文部科学大臣表彰校の紹介・・・・・・・・P2
- 学校給食兵庫県教育長表彰校の紹介・・・・・・・・P2～P3
- 平成19年度「食に関する教育研究会」より・・P4
- ランチルームを訪ねて・・・・・・・・P5
- 地産地消学校給食推進事業・・・・・・・・P6
- 平成19年度学校給食永年勤続表彰者名簿・・P7
- 食品検査だより・・・・・・・・P7
- いんふおめーしょん・・・・・・・・P8

洲本市立大野小学校
三年 池辺 大起
モグモグモグ
ぼくの頭の中は
食へ物ばかり
グウグウグウ
はら時計もすこくなる
カチカチカチ
早く時計が
動かないかな
もうすこしで
おいしいきゅう食
楽しいきゅう食
キンコーン
カンコーン
やったあ きゅう食だ
モグモグモグ
あーおいしかった
やっぱりきゅう食は
さいこうだ

関係者にご回覧ください

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~htgkyushoku/>

祝 平成19年度 学校給食優良学校等文部科学大臣表彰受賞

平成19年11月20日第58回全国学校給食研究協議大会において、加東市学校給食センターが文部科学大臣表彰を受賞されました。

心からお喜び申し上げます。

加東市学校給食センター

このたびは大変栄誉に浴しました。センターの受賞に対し、お力添えをいただいた多くの方々に心より厚くお礼を申し上げます。

平成10年に改築移転し、完全ドライ方式で始めて10年が経とうとしています。平成18年には合併で加東市が誕生し、センターも「加東市学校給食センター」と変わりました。

毎日どこかのクラスでバイキング給食、年に一度の全校バイキング給食、卒業お祝いバイキング給食、又地元の野菜を地元の子供にという地産地消を利用した献立、栄養教諭・職員が各クラスを訪問しての給食指導、夏休みは給食センター見学会や親子料理教室等、センター・学校・家庭が一体となって「食」に取り組んでいます。また、衛生管理をより充実するために平成19年度に食品衛生管理プログラム(HACCP)の認定を受けるための作業を進めています。HACCPは、衛生管理を充実することだけではなく、職員がお互いに協力するための良い手段とも考えています。この受賞を機に、今後も学校給食の充実発展と食育の推進に一層努めてまいります。



祝 平成19年度 学校給食優良学校等兵庫県教育長表彰受賞

平成19年10月25日第58回兵庫県学校保健研究協議大会において、次の5校が教育長表彰を受賞されました。
心からお喜び申し上げます。

西宮市立鳴尾中学校

本校は、西宮市の南東部に位置する都市部の中学校として、平成17・18年度に県の食育推進モデル校の指定を受けました。

本校の学校給食指導については、次の項目を目標としました。

- ◆準備・後かたづけにおいて、仲間と協力して行うことで協調性と学級みんなの事を考え行動する力を身につける。
- ◆身につけた「食の知識」を実際に「食べる」という行動に結びつける力をつける。
- ◆「食べもの」の大切さをより深く理解することや、作って下さった方や、食材の生産・流通に関わった人に感謝する気持ちを態度であらわす。

教師の後おしのもと、給食委員会の生徒が前面に出て活動することによって、「給食の残量がほぼゼロになった」や「あいさつの声が聞かれるようになった」という変化が見られました。

平成19年度は教師の指導のもと、生徒会の給食委員会の生徒が、給食だけでなく、「食育」にも取り組んでいます。知識として得た「朝食の大切さ」を校内はもちろん、地域への発信を行ったことは朝食内容の充実への動きが見えました。今回、教科等による「食」についての学習に加え、生徒会・給食委員会の生徒が活動することによって、生徒にとって「食」が身近なものとなり、自然に行動に結びつく指導を継続していきたいと思っています。

「学校給食でつながる心と心」 宝塚市立西谷小学校

自分たちが栽培した作物を食べる喜びと、地域の豊かな味わいを子どもたちに知らせたい…。本校では、地産地消、地域理解を目的として、特別献立「秋の味覚給食」を実施しています。子どもたちが収穫した新米と、地域の地場産野菜を使った、季節感あふれる献立は大人気。学校中のみんなが、この日を心待ちにしています。

地元の農家の皆さんは、「とりたての野菜の新鮮な味を」と、給食を第一優先にして収穫調整をして下さいます。また、「あの子たちの作ったお米だから」と大切に慎重に作業を進める調理員さんの姿もみられます。子どもたちは「今日の給食、ほんとにおいしかったよ。」とにこにこ顔で給食室を訪ねています。この日は、「あの子たちのために作ろう。」「作ってくれた、あの人にありがとう。」という優しい気持ちが学校中に満ちあふれる日なのです。作る人と食べる人とが、お互いの心のつながりを実感する時、給食には、特別なおいしさが加わります。

食に対して「ありがたみ」を感じることの少ない現代。学校給食で、子どもたちが得ているのは、心の満腹感と命の栄養なのではないでしょうか。給食の可能性は、まだまだ広がりそうです。



明石市立松が丘小学校 校長 中尾 幸雄

日ごろ食べている給食を通して食に対する関心を持たせ、望ましい食習慣を身につけさせようと食育の中心に給食を位置づけました。

本校の給食の特徴は、次の点です。

◆毎日3分間放送

職員が代わり合って食材や季節にまつわる話をします。
調理員や児童も登場します。

◆炊飯器で炊く米飯給食

児童が交代で一升炊きの炊飯器で炊きます。

◆育てた野菜を給食に

野菜嫌いが少なくなりました。

◆統一献立の中での独自献立

市内統一献立ですが、何回かの独自献立ができます。

◆お弁当給食

給食をお弁当につめて戸外で食べたりします。

◆リザーブ給食

デザートなど2～3種類から選択します。市内全ての学校でできるようになりました。

**加東市立社小学校** 校長 藤本 謙造

平成16年度から文部科学省委嘱事業「学校を中心とした食育推進事業」を、また平成18年度からは兵庫県教育委員会の「食育推進モデル校指定事業」等を受け「食育」を「生きる力」育成の基礎と捉え、日々の教育活動に取り組んでいます。

本校では、加東市学校給食センター等との連携・協力により下記のような食育実践を行っています。

◆栄養教諭・栄養士の計画的な学級給食指導

◆1年生における親子給食センター見学や親子給食を実施

◆栄養教諭による食育授業

◆大豆やさつまいもを中心とした地産地消実践

◆各学期毎のオープンスクールに合わせた食育公開授業や保護者対象のッキング教室等

保護者の「食」への関心の高まりは、オープンスクールに合わせたッキング教室へ参加を希望する保護者の数が年々増えていることから実感するところ です。

学校も保護者も子どものもつ可能性を最大限に伸ばしたいという思いは同じです。

そのために食習慣はきわめて重要です。適切な生活が基礎にあつてこそ学力や体力の向上、気力の充実が見込まれると確信し、今後も食（給食）指導の充実 に力を注いでいきたいと考えています。

**篠山市立西紀小学校**

本校は自然環境に恵まれた田園地帯にある。「命と心、食を通して考えよう」をテーマに、学校教育全体を通して食育の実践研究を進めている。学校給食の時間の取組例を以下に紹介する。

◆食事環境づくりの工夫…縦割り班を活用した「お花見給食」や「仲良し給食」「お別れ給食」などでは、普段とはちがう食事環境の中で給食ができ、和やかなひとときである。また、お世話になった方々を招いて一緒に食事をする「招待給食」は、感謝の気持ちを高め、つながりを一層深める機会でもある。

◆全職員の主体的な関わり…学級担任や栄養教諭による給食指導では、当日の献立の食材や調理の工夫等の話を聞くことで児童の学校給食への関心が高まり、偏食や少食が減っている。

◆保護者や地域との積極的な連携協力…給食試食会、「わが家のおふくろの味・ふるさと料理」の給食献立など特色ある取組がある。
今回の受賞を励みに、さらに取組を点検・評価しながら、学校給食の充実に努めたい。



平成19年度 兵庫県教育委員会「食に関する教育研究会」より

「元気もいもい日高っ子」

～たくましい心と体をつくる食育～

豊岡市立日高小学校

本校が食育の研究を進めるにあたり心がけてきたことは、「食」を楽しめる子どもたちを育てたいということ。その上で、食生活を大切にされた基本的生活習慣を確立できればと考えた。

具体的には、まず第1に、「食」の知識の習得である。どの食材にどんなはたらきがあるか、どんな



食べ方があるか等の基礎的な学習を教科や特別活動、総合的な学習の時間で行った。

授業には、栄養教諭の専門的な指導を軸に、児童の関心を引くことをねらいに進め、その結果食材に興味を持って食べる習慣が身についた。

また、「もりもりウォークラリー」という集会を学年毎に一斉に行い、「いただきます」の意味を考えたり、学級で学習したことを活用してゲームや問題に答えたりして、楽しく学べるよう配慮した。

そして、調べ学習や体験学習を通して、食材に使われる野菜を自分たちで育てたり、生産者の方の野菜を育てるコツや苦労話を聞いたりすることで、「野菜」に興味を持ち、食べることへの感謝の気持ちを育み、その結果、「おいしい」と素直に喜びの声をあげる児童も増えてきた。



2つ目には、環境づくりである。教室での給食には、黒板にカーテンをしたり、



自分で作ったはし置きを使ったりしてムードを和らげる工夫をした。また、一ヶ月に一度の「もりもりカード」で、自分の食習慣を見つめ記録に残し夏休みにも実施したり、「なかよし給食」で異学年の児童と楽しく給食を食べたりする機会を作った。

4月から始めた短期間の取組ではあるが、食育研究を推進したことで、たくさんの人と関わることができ、「ありがとう」「大切にしなくちゃね」という心を育てることができた。

しかし、食育は、緩やかに長く取り組んでいかなければならないもので、教職員の共通理解のもと、日々の教育活動の中で取り組んでいく必要があると考える。



ランチルームを訪ねて No.47

佐用町立佐用中学校

今回の「ランチルームを訪ねて」は、県下でも最大級の敷地面積 [125,100㎡ (運動場20,000㎡)] を持ち、自然環境に大変恵まれた佐用中学校を訪ね、



芳原清和校長先生にお話をうかがいました。

中学校でランチルームを所有している学校は県下でも珍しく、佐用中学校のランチルームは、平成16年12月10日に完成し翌年1月13日から利用がスタートしました。それまでは弁当持参でしたが、冷暖房完備のランチルームで、現在は全校生徒約230名がゆったりと給食を食べています。

給食当番が着用するエプロンは生徒の意見を取り入れ、色やデザインが決定されました。各クラスの給食当番の手際が良く、あっという間に準備が完了していたのが印象的でした。



給食時間は12:30～13:10の40分しかなく、その中で配膳・食事・片付けを行うのであわただしい感じ

を受け、校長先生も何とか調整して時間に余裕をつくることできれば、と苦慮しておられました。

給食時間中、一緒に同行された栄養士の安東先生と、何人かの生徒に給食内容についてインタビューを行いました。ある生徒は食材の産地についても、デザートを増やして欲しいと言い、即座に安東先生が「了解」と返答され、生徒とのコミュニケーションが取れていると感じました。限られた給食費の中で質・量ともに充実させていくことできれば、と改めて感じた一コマでした。



取材日は天気も良く、明るい日差しが差し込むランチルームで、生徒とすべての教師が一緒になって食べている給食風景は本当に微笑ましい雰囲気が印象的でした。すれ違った時進んで挨拶が出来る素直な生徒が目立ち、学校の方針が生徒に自然に染み込んでいる佐用中学校でした。

—2月12日(火)の献立—



麦ごはん 牛乳 きりぼし大根の煮物
ますの塩焼き わかめサラダ

「給食の食材は、佐用町のキヌヒカリを主食とし、地元の食材や、県内・近隣で採れたものをできる限り使ったメニュー作りを心がけています。しかし、生徒の大半は昔ながらの煮物や魚料理、野菜を使った献立は苦手で、なかなか好んで食べてくれませんが、安心・安全が重視される昨今、自分たちが住んでいる郷土の良さを知り、自分や他の人にも温かい気配りができる心とからだに育ってくれることを願っています。」と、栄養士の安東先生はおっしゃっていました。

— 兵庫県農林水産部 地産地消学校給食推進事業 —

ひょうご県は 美味しい野菜 の宝庫

——地場もので旬を楽しもう！——

ある料理研究家の方から、「この大地に育つ植物と動物には“旬(しゅん)”につながる魅惑的な関係がある」と聞いたことがあります。植物は種を守るため、動物に新しい土地に運んでもらうことを願って、動物が求める果実や植物体を食べ物で創造しているということでした。

春には冬眠ほけから目覚めさせるため、山菜などに代表される味の（アクのような刺激成分も）濃いものが多く、夏には夏バテを防ぐため、トマトのように水分が多くミネラル分いっぱいの果実をつけ、冬眠準備にかかる秋には、お芋さんのように栄養があって腹持ちのいい食材を育ててくれるというのです。言い換えれば、旬の野菜達にはその季節々に私たちの心身が自然に求める栄養成分を提供してくれるということでした。

また、野菜には春や秋を好むもの、夏、冬に育つものがあります。夏の陽ざしを好むトマトやキュウリなどを冬にビニールハウスで栽培しても、夏のような味や風味を出すことができません。本来の旬の時期に栽培した健全な野菜は、中身が濃く、美味しいと感じる食感に育ちあがります。

さらに、多くの野菜は鮮度が重要です。野菜は収穫した時点から鮮度が低下し始めます。時間が経てばたつほど、水分が蒸発し、ビタミンCや糖分などの内容成分がどんどん消費されていきます。とりたてを提供してくれる直売所の野菜や産地直送の朝どりのものがシャキッとて味が濃く、美味しいというのはそのためです。

学校給食での地産地消の取り組みは少しずつ増えています。地元でとれた旬の野菜。子どもたちの身近な人や地域で育てられた安心な野菜。栽培地が近くにあることで食べ頃まで熟させた（完熟）野菜など地場ものには魅力がいっぱいです。おまけに、トラック輸送の距離が短くCO2排出量が少ないなど地球と人に優しい生産手法であるということもいえるのです。

兵庫県では60種類以上もの多くの野菜が生産されています。これからの季節・春から初夏にかけての野菜のなかから幾つかの特産野菜を紹介させていただきたいと思います。

【ホウレンソウ】

鉄分やカロチンを多く含んだ緑黄野菜の代表選手。阪神地域を中心に栽培されています。早春に収穫されるものは冷たい空気にあたることで、甘みや栄養分が増えています。



【イチゴ】

春を呼ぶ果実。食べ頃まで木にならせ真っ赤に色づかせた地場ものは究極の味。とにかくとりたてが一番。県下各地で点在的に栽培されています。子供達にイチゴ狩りも体験させたいものです。口いっぱいに甘く、ほのかな酸味が広がります。ビタミンCたっぷりでお肌美人に。



【タマネギ】



健康野菜の代表格。ビタミンやポリフェノール等を多く含み、食欲を増進し体調を整え、血行を促し体を温める作用があります。淡路島では、秋から初夏にかけてじっくり育て上げ、甘くて柔らかく、内容成分の濃さにこだわりを持っています。少し炒めて食べるとさらに甘さが増します。

【キャベツ】

“食べる胃腸薬” 煮ても炒めても生でも美味しい万能野菜。胃腸によいビタミンUやKを含み食物繊維やカルシウムも豊富です。淡路島や東播磨、西神戸地域で主に作られています。季節折々に適品種を選び、食感が柔らかくほのかな甘みを出せるようこだわりを持っています。



これからも、子どもたちに旬を大切にした地場ものの野菜を美味しく、さらにたくさん食べていただけることを願っています。そして「地産地消」の推進で、学校給食をはじめ消費者の皆さんから私たち生産者に元気を与えていただけることを望んでいます。

(兵庫県立農林水産技術総合センター普及部 原田和文)

【兵庫県立農林水産技術総合センター】

- 多様化する生産者や消費者のニーズを的確に捉えながら、兵庫県の農林水産業の振興や安全安心な食生活の実現に向けた研究・普及に取り組むとともに、農業大学校も併設し農業の担い手育成に邁進しています。
- 皆さんに農林水産業のことを知っていただくため、ホームページなどでお役に立つ様々な情報を提供するとともに、開かれた身近な施設として場内見学の受け入れを行っています。

詳細はこちら → ホームページ : <http://agri.pref.hyogo.lg.jp/nsiweb/web2/nougi/>

平成19年度 学校給食従事職員 永年勤続者表彰名簿

学校給食業務に永年にわたり功労された方々に（財）兵庫県体育協会理事長より感謝状と記念品が贈られます。

市町名等	氏 名	市町名等	氏 名	市町名等	氏 名	市町名等	氏 名
神戸市	吉見亜紀子	川西市	角野 友子	小野市	岸本あつみ	相生市	石田 良江
〃	西尾 智子	〃	奥田美佐子	加西市	加門いづ子	〃	兼田千代美
〃	石野濃理子	〃	田村 絹子	〃	橋岡 清美	〃	多根恵美子
〃	松浦 美子	〃	岡田 球子	〃	森脇百合子	赤穂市	高瀬なる子
〃	池本千鶴子	三田市	南中 一樹	〃	藤本 奈美	宍粟市	秋田美智子
西宮市	吹田千登利	〃	塚谷 弘子	〃	堀谷 秀子	〃	植木ますみ
〃	中谷 恵子	〃	中村 昌己	〃	牛尾美保子	〃	小林 良作
〃	小野 博美	〃	奥仲 学	姫路市	梶原 時子	〃	雲田 浩子
伊丹市	日高めぐみ	〃	小谷 克代	〃	池田 広女	豊岡市	京川あかね
〃	南本 裕貴	〃	森口あかね	〃	米津 崇子	〃	他 1 名
〃	大神 明広	〃	毛利 千秋	〃	八木 美代	香美町	北村 正寿
〃	岩崎 弘子	〃	東新 初子	〃	村木奈緒子	新温泉町	松岡 紀行
〃	他 1 名	〃	東井 一仁	福崎町	村井 朋子	朝来市	石原 勝典
宝塚市	松本みゆき	〃	鬼城 晃子	〃	尾上 満稔	〃	大西 里美
〃	他 1 名	明石市	巻山 福也	〃	森尾 直樹	〃	南光 貞子
川西市	十川 秀樹	〃	川岸みゆき	〃	上阪 篤子	養父市	村橋 純一
〃	岡本 優希	〃	吉田美貴江	神河町	福田伊代子	〃	小野山 修
〃	諸岡裕見子	〃	芝田 由美	〃	本田美佐子	〃	上垣 京子
〃	村上 幸子	〃	本田千賀子	〃	藤原 一雄	篠山市	1 名
〃	田中 洋子	〃	井口 基子	〃	西田 直行	丹波市	矢本美恵子
〃	西富 純子	加古川市	木田 久美	〃	高橋 弘美	〃	田上 葉子
〃	平田寿美江	高砂市	秋丸美智恵	たつの市	衣笠 里子	南あわじ市	奥濱 齡子
〃	榎本 範子	〃	横田佳代子	〃	黒田 圭子	〃	藤岡 和子
〃	笹村 更重	西脇市	小森 照美	〃	和田 文子	こばと聴覚特別支援学校	北野 昌男
〃	清水 伸子	三木市	西来路雅恵	相生市	石井 礼子	こやの里特別支援学校	山崎 芳子
〃	林 裕子	小野市	中尾 義秀	〃	美坂 芳枝		

食品検査だより

ダイオキシン



かつて、ダイオキシンといえば、ごみ処理場が問題と言われていました。しかし、様々な調査の結果、空気中より食品からのほうが圧倒的に多いことが分かりました。そして、日常生活においては、ダイオキシン類の総摂取量の90%以上は経口摂取（主に魚介類、肉、乳製品、卵）によると考えられています。

ダイオキシンの人間に対する毒性の強さはまだ確定していません。動物の実験結果から、ハムスターとモルモットでは、半数致死量（検体の半数が死亡する量）が8,000倍も違うように、生物種によって毒性が大きく違い、人間に当てはめるのが難しいそうです。

しかし、食品中に含まれるダイオキシン量は超微量であり、誤って飲み込んで急性毒性が生じるような事故が起こることは考えられません。

厚生労働省によると、平成17年度における食品からのダイオキシン類の一日摂取量は、 $1.20 \pm 0.66 \text{ pg}^{\ast 1} \text{ TEQ}^{\ast 2} / \text{kgbw} / \text{day}$ (0.47～3.56 $\text{pgTEQ} / \text{kgbw} / \text{day}$)と推定され、許容一日摂取量 $^{\ast 3}$ 4 $\text{pgTEQ} / \text{kgbw} / \text{day}$ より低いことが分かりました。つまり、一部の食品を過度に摂取することなく、バランスのとれた食生活をしていればより安全と言えます。

今の時点では、ダイオキシンの毒性・危険性について、データも不十分で、まだまだ不明な点が多く確定的なことは言えません。しかし、ダイオキシンによるリスクは私たちの身の回りに偏在する様々なリスクに比べれば、ごく小さなものだと思いますので、偏った情報に過剰に反応しすぎず、今後の調査結果をもとに、柔軟かつ慎重に対応していく姿勢が求められます。

※1 ピコグラムと読む。1兆分の1グラム。

※2 毒性等量。ダイオキシン類の毒性を、ダイオキシン類のなかで最も毒性が強い2,3,7,8-TCDDの毒性に換算した値の合計。

※3 人が生涯にわたりその量を取り込んでも健康に対する有害な影響が現れないと判断される、1日あたり、体重1kgあたりの量

いんふおめーしょん

腸内細菌と免疫力



現代人の病気の原因の多くは腸内環境にあるといっても過言ではないくらい、ここ20年で腸（とくに大腸）の病気は10倍以上に増えているそうです。それは動物性脂肪のとりすぎによる善玉菌と悪玉菌のバランス（腸内細菌叢（そう））の乱れからくるものです。

大腸にいる大腸菌のうち、善玉菌は「腸管免疫」という働きをこなして健康維持に大きくかかわっています。大腸は誰もが知っているとおりのウンチを作る場所ですが、腸内細菌叢が正常な時は、必要なものは腸管の中に取り入れる「免疫寛容」という仕組みと、病原菌や毒素など有害なものは体内に侵入させないようにする「感染防御」の仕組みをうまくこなすことができます。腸内細菌のバランスが崩れている状態では腸管免疫がうまく働かず、下痢や便秘が増えるし、感染症にかかりやすかったり、最近の研究ではガンの発生や動脈硬化の進展にさえも関与しているといわれています。このことは、3大死因「ガン」「心疾患」「脳血管障害」の要因でもあり、現代の日本人はこの腸内細菌のバランスが崩れ、腸が老化して潰瘍等の病気が急増しているそうです。

年齢とともに老化した腸には、クロストリジウムなどの悪い菌が増加し、ビフィズス菌や乳酸菌など健康によい善玉菌が減少して腸内細菌のバランスが変わります。健康に役立つどころか腸内で有害物質である腐敗物質を産生してしまうのです。腸年齢は食べ物によっても変わります。あなたの腸年齢もチェックしてみましょう。

腸年齢チェック（該当する項目に、○をつけてください。）

＜生活習慣編＞

- ・トイレの時間は決まっていない・・・□
- ・タバコをよく吸う・・・□
- ・肌荒れや吹き出物が悩みのたね・・・□
- ・運動不足が気になる・・・□
- ・おならがくさい、くさいといわれる・・・□
- ・顔色が悪く、老けて見られる・・・□
- ・ストレスをいつも感じる・・・□

＜食事編＞

- ・朝食は食べないことが多い・・・□
- ・朝はいつも忙しい・・・□
- ・食事の時間は決めていない・・・□
- ・外食は週4回以上・・・□
- ・野菜不足だと感じる・・・□
- ・肉が大好き・・・□
- ・牛乳や乳製品が苦手・・・□

＜トイレ編＞

- ・息まないと出ないことが多い・・・□
- ・排便後も便が残っている気がする・・・□
- ・便が硬くて出にくい・・・□
- ・コロコロした便が出る・・・□
- ・ときどき便がゆるくなる・・・□
- ・便の色が黒っぽい・・・□
- ・出た便が便器の底に沈みがち・・・□
- ・便がくさい、といわれる・・・□

判 定

- が4個以下の人 → 腸年齢＝実年齢
腸年齢は若い。バッチリ合格！今の生活を続けて！
- が4～9個の人 → 腸年齢＝実年齢＋10歳
腸年齢は実年齢より少し上。でも気を抜かないで！
- が10～14個の人 → 腸年齢＝実年齢＋20歳
腸年齢は崖っぷち。転げ落ちる寸前です！
- が15個以上の人 → 腸年齢＝実年齢＋30歳
腸年齢はヨレヨレ。危険信号！
即、生活習慣と食生活の改善を！

腸年齢には、運動不足、ストレス、喫煙、そして食べ物や生活リズムがかかわっています。腸を若返らせるためには、たんぱく質は魚と野菜から摂取することを心がけ、肉の脂肪やたんぱく質を減らし炭水化物と食物繊維を多く摂ります。米、大豆、魚、野菜、海藻の多い和食がおすすめです。

朝は朝食をきちんと食べ、排便をすませるだけのゆとりも必要ですね。

※参考文献：「食べもの通信」

〈宍粟市立神戸小学校 田路永子〉