



# ほけんだより



☑️ **保健講話を実施しました**

なかしまびょういんいんちやう ほんこうないが こうい  
中島病院院長 / 本校内科校医  
なかしま まさと せんせい  
中島昌人先生

## からだの不調を改善するために今できること

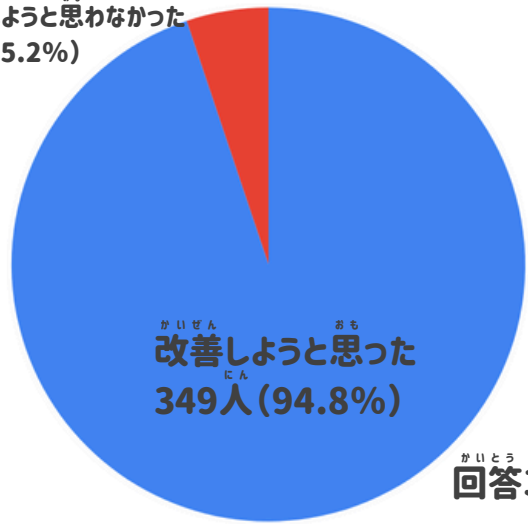
- ◆ 食物繊維の多い食事と腹八分目を心がけよう
- ◆ 大谷翔平選手のように十分な睡眠のために  
何の時間を削るか？ スマホの時間を短くしてみては？
- ◆ 大人に体育の時間は無し。運動習慣を継続しよう

☑️ **生活習慣改善に向けて意識が変わりましたか。**

☑️ **感想**

改めて自分の生活と照らし合わせて、だいぶ崩れているなというのが大きな印象でした。これを機に、もう少し生活面を見直して大人になるまでいい習慣を身につけられるようにしていきたいと思いました。

改善しようと思わなかった  
19人(5.2%)



回答368人

瞑想や目をぐるぐるさせる事で睡眠の質が上がるとしれて参考にしようと思った。睡眠食事運動が1番大事なのだと再認識できた。



# 心も体も整う「最強の腸活」

中島先生からも「腸脳相関」の話があったように、

腸は **第2の脳** と呼ばれているよ。

1 風邪やウイルスに強くなる



体内の免疫細胞の約7割は腸に集まっていて、体調管理に欠かせないよ。

2 幸せホルモンが出る



気持ちを前向きにする物質「セロトニン」の約90%は、脳ではなく腸で作られるよ。

3 肌が綺麗になる



腸内に老廃物がたまると、毒素として血液にのり、肌荒れの原因になるよ。

## 「腸活」3つのルール

1 「菌を入れる」「菌を育てる」



菌を入れる

ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌などの発酵食品を食べる。

菌を育てる

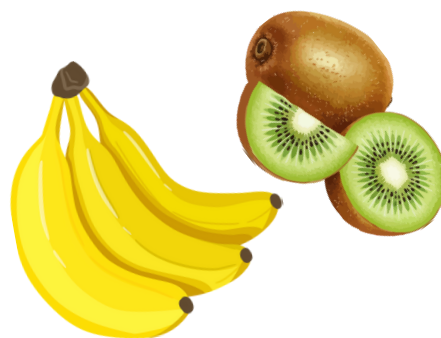
善玉菌の餌になる野菜、海藻、きのこなどの食物繊維やオリゴ糖を摂る。

2 朝起きたらコップ1杯の水



朝、胃に水が入る刺激で腸が目覚め、排便を促すよ。朝食を食べることも、腸を動かすスイッチになるよ。

3 「水溶性」食物繊維を意識する



オクラ、納豆、麦ごはん、わかめ、バナナ、キウイなど

食物繊維は不溶性と水溶性に分かれるよ。水溶性の食物繊維は腸内細菌のエサになりやすく便を柔らかくするよ。