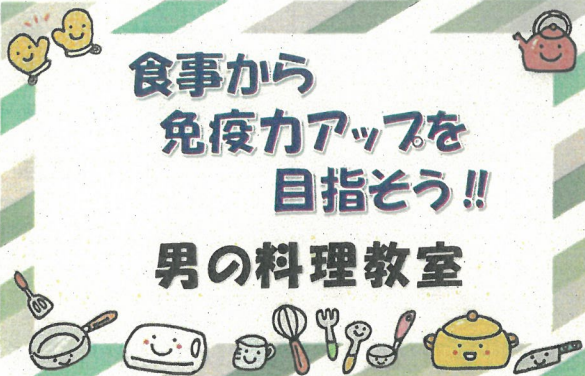


旭公民館だより

発行 令和7年12月
旭公民館
館長 伊吹公雄
電話 45-5903
FAX 45-5903



【免疫力とは】

体内に侵入したウイルスや細菌などの異物を排除し、健康を維持するための防御機能です。

免疫力が低下すると、かぜをひきやすくなったり、病気の回復が遅れたりすることがあります。

現代の生活習慣、例えばストレスや睡眠不足、偏った食事などは免疫力の低下を招く要因となります。

旭公民館サークルの男の料理教室（加村幹夫代表）11月定例会では、インフルエンザや新型コロナウイルスに負けないために、免疫力を高める献立に取り組みました。

昨今では、季節に関係なくインフルエンザや新型コロナが流行することから、普段から健康であるためには、「免疫力を高める栄養バランスのよい食事が大切」と企画しました。

レシピはもちろん、資料も栄養士の蔵本博美先生にお願いし作成していただきましたので紹介します。



【免疫力アップ↑腸内環境をととのえる食事のポイント】

腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し「第二の脳」と呼ばれています。

さらに、体内の免疫細胞の約60%以上が腸管（小腸と大腸を合わせた部分）に存在しているので、腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、風邪や病気にかかりやすくなります。

免疫力を高めるためにも腸内環境を整えることが大切です。腸内細菌は善玉菌・日和見菌・悪玉菌も3種類に分けられ「2:7:1」の割合を維持できると腸の免疫細胞が活性化するとされています。

善玉菌を増やして腸内環境を整えて免疫力をアップ↑。そのためにはどんな食事を心がければ良いのでしょうか？
＝腸内環境を整える4つのポイント＝

【ポイント①】 乳酸菌などの発酵食品をとる

ヨーグルトや漬物に含まれる乳酸菌、納豆に含まれる納豆菌、甘酒、みそなどに含まれる麹菌、パンに含まれる酵母菌、酢に含まれる酢酸菌など発酵食品は、善玉菌を増やし腸内環境を整えます。

【ポイント②】 食物繊維の多い食べ物をとる

不溶性、水溶性どちらかに偏ることなく、バランスよく食べることが大事です。水溶性だけではかえって便が固くなります。

(食べ物:不溶性＝豆類・根菜類・さつまいもなど、水溶性＝海藻類・きのこ類・こんにゃく・里芋など)

【ポイント③】 オリゴ糖の多い食べ物をとる

オリゴ糖は、善玉菌であるビフィズス菌の栄養となり増殖させる作用があるため、腸内環境の改善に有効です。

(食べ物:大豆・納豆・牛乳・ヨーグルト・アスパラガス・ねぎ・ごぼう・じゃがいも・バナナ・はちみつなど)

【ポイント④】 ビタミンA・C・Eやポリフェノールの多い食べ物をとる

体内をサビつかせる活性酸素を除去する抗酸化作用をもつほか、免疫力を高める効果を持っています。

(食べ物:緑茶・緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ・果物・種実類・オリーブオイル・赤ワインなど) (裏面へ続く)

「先生が食事は日々の積み重ねと言われるように、毎日続けることが大切だと感じた」「効果がすぐ現れるわけではないので、日頃から食べるものに気を付けようと思った」「勉強できて良かった」など生徒の評判も上々でした。

「医食同源」と言われますが、食事を通じて病気の予防を目指していければと思います。

規則正しい食事と適度な運動、
十分な睡眠を心がけましょう！

**生徒
募集中**



蔵本先生(左から二人目)の説明を聞く生徒たち

“和乃会” 広島県知事表彰 ～永年のボランティア活動により～ おめでとうございます

旭公民館サークル「和乃会」(平岡恵美子代表)が、多年にわたり社会福祉奉仕団体として社会福祉の向上に尽くされ、その功績が認められたため、広島県知事から表彰されました。

和乃会は平成14年6月に結成され、府中市社会福祉協議会と府中市ボランティア連絡協議会へ登録し、旭公民館を拠点として現在5名で活動されています。

福祉施設への訪問や敬老会の余興などで行われる創作舞踊を通して、みなさんに楽しみと喜びを提供されてこられました。

この度23年間の活動が認められ、11月14日(金)に広島市アステールプラザで開催された「令和7年度広島県社会福祉大会」において表彰状が授与されました。

平岡代表は「長年やってきたことが評価されて大変うれしいです。これからも頑張りたいです」と喜びに満ちた顔で話されていました。

和乃会のみなさん、受賞おめでとうございます。

今までの地道な努力と献身が、受賞につながったと思います。これからも豊かな経験と心ある活動により、多くの方々に笑顔が届けられることを願っております。

なお、和乃会ではメンバーを募集されています、一緒に活動してみませんか。

和乃会のメンバーのみなさん

写真左から

道路光世さん
宮本暢子さん
平岡恵美子さん
山路ヒロ子さん
福島政恵さん

