



自分の成長を知り、健康にいい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べた物から作られています。また、体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり、古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われます。

作り直されるサイクル

腸
腸管の上皮細胞
約 数日

皮ふ
約 22日

血液
赤血球
100~120日

骨
約 5ヵ月

* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。



まさに「健康な体は1日にして成らず」です。1食1食、バランスのよい食事を心がけることが大切だということがよく分かりますね。「食べることは生きること」です。

うんちは体からの通信簿!

よいうんちづくりのための3つの力

ちょっと汚い話題でごめんなさい。でも、とても大切なお話です。みなさんは自分のうんちをきちんと見て確認していますか? うんちの「出る頻度」「出方」「色・形・におい」は、自分の体の状態を知る大きな手がかりになります。トイレを「便所」ともいいますが、まさに「便所」とは、体からのおたよりを受け取る「お便り所」。そう、うんちはみなさんの健康を知らせる通信簿のようなものなのです。くさいうんちやドロドロ、逆にカチカチのうんちは体からの赤信号なのです。よいうんちをつくるために身に付けたい3つの力を紹介します。



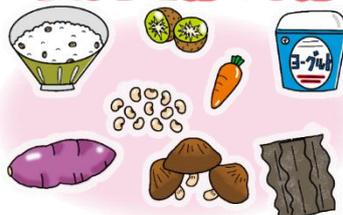
うんちを作る力

かたが 考えて食べる!



うんちの源は食。まずは「食べる力」を磨きましょう。ただ食べるのではなく、栄養や健康を考えてよく食べることができるよう給食や食育を通して学んでいきましょう。

うんちを育てる力



おたすけ食材を!

うんちのクオリティーを大きく左右するのが腸の中の善玉菌の働きです。エサになる食物繊維の多い食べ物を食べて応援し、発酵食品で仲間や味方を増やしてあげましょう。

うんちを出す力



運動も大事!

毎日、きまった時間に出るよう生活リズムを整えましょう。そして体を動かし、おなかの筋肉も鍛えましょう。また「大便でトイレに行くのは恥ずかしい」という思い込みや「うんちをする人を冷やかす」といった悪い習慣もキツパリやめましょう。