

体調管理を行い学生生活を楽しみましょう！！

春は新しい仲間や生活環境の変化の多い時期です。また、気温の変化も著しい季節です。自分でできる体調管理を行い元気に学校生活を過ごしましょう。

体を冷やさない

暖かくなってくると、冷たい飲み物が美味しく感じますが、体が冷えると血流が滞り疲労感がたまりやすくなります。温かいお茶や飲み物で体の内部から温めて血流をよくしましょう。入浴はぬるめの温度にゆっくりつかり体の芯から温めましょう。

睡眠時間を取りましょう

体のだるさや疲れをためないように質の良い睡眠を取りましょう。睡眠時間は6～7時間が理想的です。



適度な運動をしましょう

ストレッチや軽い運動をしましょう。体を動かすことで血流がよくなり、適度に汗をかくことで疲労物質を排出します。毎日続けると体温調節機能が向上しやすくなります。

バランスの取れた食事と腸内環境を意識しましょう

規則正しい食事を心掛けましょう。抗酸化作用のあるビタミンCや免疫機能に効果のあるビタミンD、免疫細胞が集まる腸には発酵食品や乳酸菌を含む食品を摂りましょう。



ポイント

発酵食品を毎日食べましょう

発酵食品は、微生物（乳酸菌、麹、酵母など）の働きにより食品が変化して、私たちに有益に作用する食品です。また、健康な体を作るためのたくさんの効果があります。意識して毎日摂りましょう。1日1杯の味噌汁は効果的ですね。また、和食には発酵食品が多く使われていて2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。

発酵と腐敗の違い



食品の微生物が増える！

人間に有益

人間に有害



発酵



腐敗

効能

1. 整腸作用：腸内の善玉菌のバランスが整い悪玉菌の増殖を抑える効果が期待できます
2. 免疫力の向上：健康な腸内環境は免疫細胞を活性化し、免疫力を高め、体の免疫システムが強化します
3. 栄養の吸収促進：食べ物の消化と吸収を助ける酵素が含まれています。栄養素が利用しやすい形に変化し吸収率が高まります etc

発酵食品のいろいろ！

調味料（醤油、みそ、酢、塩こうじ）

ぬか漬け、キムチ、ピクルス、日本酒、果実酢、
納豆、かつお節（世界一かたい発酵食品と言われている）
生ハム、ヨーグルト、チーズetc



体表的な発酵菌

- 麹菌：発酵菌の代表的存在
- 酵母：際立つ香りが特徴
- 乳酸菌：やや渋みがあるようなすっぱさが特徴
- 納豆菌：納豆づくりにはかかせない
- 酢酸菌：酢を作るのに不可欠