



あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)、となり排泄されます。腸内環境が整っているとバナナ状のうんち、腸内環境が乱れるとカチカチの黒っぽいうんちになったり、下痢をおこしたりします。腸は「第二の脳」とも言われ、腸内環境を整えることは、心身の健康だけでなく、脳の健康にも深くかかわっています。便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには 決まった時間にトイレに行く週間をつけよう!

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

腸の健康に役立つ食べ物 便秘になりやすい人は意識してとりましょう!

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

節分 と **行事食**

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、現在では、立春の前日をさすことが多いです。冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え大切にし、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝にさして玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

炒った豆をまいて鬼を追い払います。年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

そば

年越しそばと同じように新年への願いをこめて食べます。

こんにやく

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として食べます。

恵方巻き

太巻きずしを切らずにその年の縁起の良い方角(恵方)をむいて食べます。具材には、七福神にちなんで、かんぴょう、しいたけ、卵焼き、きゅうり、うなぎ(またはアナゴ)、エビ、桜でんぶを入れるのが一般的です。

2024年の恵方は **東北東** です。

