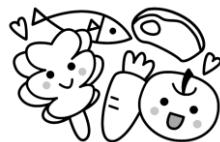




しきせいいかつ 食生活について考え方



あなたの「腸」は健康ですか？



うちとこたものからだなかしょうかきゅうしゅうのこべん
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）となって排泄されますが、この便の状態で、腸内環境をることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかぶついた便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、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

ちょうしょくごきじかんといれいしゅうかん
朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！



腸の健康に役立つ食べ物

べんびひといしき
便秘の人は意識してとりましょう！



※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。



せつぶんりっしゅんりっかりっしゅうりっとうぜんじつげんざい
節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、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。

| | | |
|---|---|--|
| <p>いわし</p> <p>イワシ</p> <p>やおにおはら イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。 あたまえださげんかん イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p> | <p>大豆</p> <p>まめおにおはら いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p> | <p>えぼうま</p> <p>ふとまき 太巻きを切らずに、としえんぎよほうくえはうことし その年の縁起の良い方角（恵方=今年は東北東）を向いて食べるというもので、かんさいちはういちぶちいきふうしゅうぜんこくひろ 関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p> |
| <p>そば</p> <p>そば おな 年越しそばと同じように、 しんねんねがこ 新年への願いを込めてそば たふうしゅう を食べる風習があります。</p> | <p>こんにゃく</p> <p>からだなかすなふよう 体の中にたまつた砂（不要なもの）を だすな 出す「砂おろし」として、こんにゃく りょうりたちいき 料理を食べる地域もあります。</p> | |