



ほけんだより 2月



令和3年2月2日

NO.15

渋谷区立原宿外苑中学校
保健室

体にも“福は内”

素晴らしい大豆パワー

2月の節分に行われる豆まき。豆を歳の数だけ食べると、その年は病気にかからなくなる—そんな言い伝えがあります。そして、それを裏付けるかのように、大豆にはたくさんの素晴らしいチカラ（栄養・有効成分）が備わっています。



節分と言えば2月3日という認識がありますが、今年は2月2日！！

2月2日に節分となるのは124年ぶりだそうです。



- ◎『畑のお肉』と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物を含めた三大栄養素が揃っている
- ◎食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B₂などもとれ、栄養バランスの面でも優れている
- ◎大豆サポニン（抗酸化作用）や大豆レシチン（肝機能を高める）、大豆イソフラボン（心筋梗塞などのリスク低下）などの有効成分も

大豆は栄養価が高く、

- ★疲れ回復
 - ★筋肉など体をつくる
 - ★生活習慣病の予防
 - ★骨粗しょう症の予防
- などに効果があると言われています。

節分に限らず、普段から積極的にとっていきましょう。ちなみに、大豆は納豆の原料としても知られていますが、夏が旬の枝豆や、おせち料理の定番である黒豆も、実は大豆ですよ！

考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷やかなことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。

むかし、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていた…そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉がもつ大きなチカラの存在もうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら…そんなことを心がけていきたいものです。

アレルギーについて

アレルギーの原因物質「IgE（免疫グロブリンE）」（身体を守る機能を持つ抗体）が発見され、それを発表した2月20日が「アレルギーの日」と制定されています。2月17日～23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形で行われています。

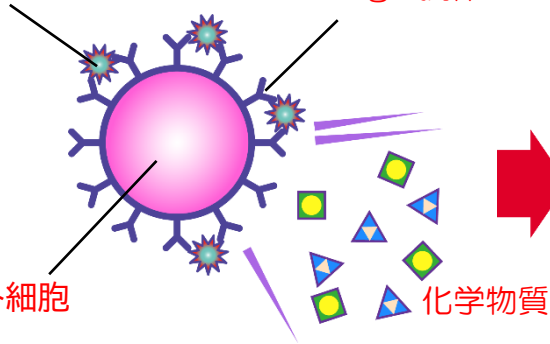


アレルギー

IgE 抗体

マスト細胞

化学物質



主なアレルギー疾患

- * 食物アレルギー
- * アナフィラキシー
- * 気管支喘息
- * アトピー性皮膚炎
- * アレルギー性結膜炎・鼻

【免疫の仕組み】

からだの中に細菌やウイルスなどの病原体が入ってくると、それを異物として認識して対抗するための「抗体」が作られます。そして再度、同じ病原体が入ってきたときには、その抗体が病原体を攻撃したり排除したりしてからだを守ってくれます。

【アレルギーの仕組み】

アレルギー（原因物質）にも免疫が過剰に反応し、アレルギーに対抗するために IgE 抗体が作られます。IgE 抗体とマスト細胞がくっきます。そこにアレルギーが結び付くと、マスト細胞から化学物質が出て、アレルギー症状を引き起こします。

【アレルギーが疑われたら】

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は人によって違います。また、以前は平気だったものに対して突然に反応が出ることもあります。アレルギーが疑われたら何が原因となっているのか突き止めることが大切です。

内科や皮膚科などを受診し、アレルギー検査をしてもらいましょう。少量の血液からアレルギーの起きやすい複数の項目を一度に調べることができます。



7つの間違いを探そう

★ちょっとした息抜きに間違い探しを…

