おひさまルームだより

病児保育所おひさまルームは山形済生病院に併設しています。
感染予防対策の情報を発信していきます。

テーマ：腸と栄養

腸は栄養だけでなく、免疫にも大きく関わっています。細菌やウイルスなどの病原体や異物侵入に備え、体には防衛機能が備わっていて、これを免疫といいます。食道・胃・小腸・大腸などの消化管は、体の中にあるにもかかわらず、外界からの栄養物（食物・水）を取り込んで摂取するため、病原菌や毒素等いろいろな有害物質にさらされる危険があります。腸は無数の腸内細菌が生息するという環境にあることから、免疫機能を保つのに重要な役割を果たしています。

腸内環境を整えるためには食事も大切です。ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌などの食品には有用菌が含まれます。また、その有用菌を腸内で育てるために、野菜・豆類・果物・きのこ・海藻など食物繊維の多い食品を食べることも大切です。今の季節は、野菜やきのこをたくさん食べることができる鍋物がおすすめです。

「腸活」で感染予防と健康維持に努めましょう

1月の壁面

小児科フォローアップカード

山形済生病院　病児保育所
おひさま ルーム

〒990-0818　山形市沖町79番3
TEL・FAX：　023-674-8856
HP：https://www.ameria.org

開設日：　月曜日から金曜日
（祝日・年末年始除く）
8：30～17：00
対象児：　1歳から小学校6年生
配置職員：看護師・保育士