

健康アドバイス

「腸」能力を鍛えて、免疫力を高めよう

岡山県南部健康づくりセンター 管理栄養士 豊田加奈子

腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し、感情にも深くかかわっているため「第二の脳」と呼ばれています。さらに、体内の免疫細胞の60%以上が腸に存在しているので、腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、風邪や病気にかかりやすくなります。

免疫力を高めるためにも腸内環境を整えることが大切です。下記の「免疫力を高める効果のある栄養素」を意識しながら、バランスの取れた食事を心掛けましょう。

また、腸の働きをコントロールしているのは自律神経です。自律神経の働きを整えるには、規則正しい生活や十分な睡眠、適度な運動が重要です。歩くことは腸の働きを良くするので積極的にウォーキングなどを取り入れましょう。

【免疫力を高める効果のある栄養素】

	主な働き	多く含む食品
たんぱく質	免疫細胞の材料となる	魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など
ビタミンC	たんぱく質と結合してコラーゲンを作りウイルスの侵入を防ぐ	野菜類(キャベツ、パセリ、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん)、芋類(じゃがいも、さつまいも)、果物(いちご、みかん、キウイフルーツ)など
ビタミンA	粘膜を強化しウイルスの侵入を防ぐ	レバー、ウナギ、アナゴ、乳製品、卵、緑黄色野菜(小松菜、人参、かぼちゃ、春菊、ほうれん草)など
亜鉛	風邪にかかったときに早く回復しやすい	レバー、魚介類(カキ、ウナギ、サンマ、シジミ、アサリ)、海苔、大豆、チーズ、ごま、小麦胚芽など
乳酸菌	有益な腸内細菌を増やし免疫力を活性化させる	納豆、味噌、糠漬け、ヨーグルト、チーズ、甘酒など

雑記帳

「旅立ちの日に」

白い光の中に山なみは萌えて	今 別れのとき
遙かな空の果てまでも 君は飛び立つ	飛び立とう 未来を信じて
限りなく青い空に 心ふるわせ	弾む若い力を信じて
自由を駆ける鳥よ 振り返ることもせず	このひろい
勇気を翼に込めて 希望の風にのり	このひろい 大空に
このひろい大空に 夢をたくして	

これは卒業式で唄われる「旅立ちの日に」という歌だ。「蛍の光」が卒業式の定番だったが、今は「旅立ちの日に」が唄われている。

馴染みがないので、違和感がなかった訳ではないが、作られた背景を聞くと感動的なものなのだ。

作詞したのは昭和六十三年、埼玉県秩父市のとある中学校の校長に赴任した小嶋登先生。当時の学校は荒んでいて、生徒の半分くらいの生徒しか校歌を唄わない学校だった「歌声の響く学校をめざそう」と取り組みを始める。

作曲したのは同じ時期、音楽の先生として赴任してきた坂本浩美先生。坂本先生も校長のスローガン実現のため合唱に力を入れる。最初はためらっていた生徒達も変わりだし「歌の響く学校」へと少しずつ変化する。

目標掲げて三年目、校長が退職することとなった時、坂本先生は卒業する生徒に向けて、記念になる世界に一つだけの歌をプレゼントしたいと小嶋校長に歌詞を依頼し、自らが作曲する。

教職員が、三年生を送る会で卒業生に贈り物として披露するためのものだった。卒業生にはサプライズで、すすり泣く声があちこちから聞こえたという。音楽の持つ力は大きい。生徒と先生が一つになったのだ。

翌年からは、卒業式で唄われるようになる。やがて近隣の学校へ伝わり、更には全国的に広がり、今や卒業式の定番になっている。

親しみやすい詩、優しいメロディーなど子供達の心に伝わるのだろう。改めて、この曲を聴くとなぜか涙が溢れる。

今年の卒業式は新型コロナウイルス感染防止のためいつものような式典にはならないようで心配されるが、思い出に残る卒業式であって欲しいと思って止まない。(2.29 独り言)