

2023年11月号 チャレンジ



冬の短期教室

参加者募集中

水泳 12/26(火)・27(水)

参加費 [2日間]一般・会員 **4,400円** (税込) 定員 各コース30名

体育 12/26(火)・27(水)

参加費 [2日間]一般・会員 **4,400円** (税込) 定員 各コース10名



詳しくは
こちら



水泳場 セントラル

検索

インターネット予約
24時間受付中!



入会特典

冬の短期教室参加者限定
受講短期教室終了日までに「通常スクール」にご入会で
特典プレゼント!!

※他の入会特典との併用はできません。

カード発行手数料 **無料**



個人塾

水泳・体育の個人
指導です♪



☆料金 30分/¥3,300 (税込)

☆日時 水泳 11/21 (火) 15:15~15:45
(五島)

11/23 (木) 15:15~15:45
(五島・佐々木)

体育 11/21 (火)・11/23 (木) 15:15~15:45
(宮沢)

☆対象 3歳~大人

☆申込開始日 10月25日 10:00から (電話予約は11:00から)

☆申込締切日 開催日前日18:00まで

☆申込みは先着順となります。

予約
受付中!



栄養素の吸収

■吸収のしくみ

吸収とは消化された栄養素が消化管の上皮組織から体内に取り込まれることです。それぞれの消化管は食物の栄養素を最小構成単位に分解し、血液やリンパ液などの体液中に吸収します。胃では水やアルコールが吸収されますが、主に吸収という役割を担っているのは小腸と大腸なのです。小腸では殆どの栄養素が吸収されます。栄養素は毛細血管から太い静脈である門脈を経由して肝臓に集められ、必要に応じて全身へと運ばれます。尚、食物の消化や吸収は、食品の種類や組み合わせ、調理法、摂取量によって異なりますし、摂取する人の年齢や健康状態にも影響されます。ビタミンDはカルシウムの吸収を高める。鉄の吸収率はタンパク質やビタミンCの摂取量が多いときに高く、カロテンは生食よりも油で炒めると吸収されやすいなどが、その1例として挙げられます。

■消化管と吸収

部分的に分解されて送られてきた栄養素は、小腸の消化酵素によりさらに細かく分解されて最終的な消化を行います。この時同時に吸収も行われます。前述どおり栄養素の吸収のほとんどは小腸で行われますが、栄養素の種類により吸収の部位は異なります。脾臓と肝臓から分泌された脾液や胆汁、腸液により糖質はブドウ糖や果糖などの単糖類に、タンパク質はアミノ酸に脂肪は脂肪酸とグリセリンに分解されます。最小構成単位である分子に分解されたこれらの栄養素は小腸の絨毛から吸収され、門脈を経て肝臓に運び込まれます。主な脂肪とビタミンA、D、E、Kなどの脂溶性ビタミンはリンパ管から静脈を経て肝臓に移送されます。一方小腸で吸収されなかった未消化物は、大腸に移行します。大腸では、主に水分とミネラルなどの吸収が行われます。また、腸内細菌によりビタミンKや葉酸、酪酸などが産生されますので、これらも人の栄養や健康に役立っていると言えます。ちなみに大腸に絨毛はありません。

風をひかない生活習慣！

気温が下がり空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる風邪をひく人が増え始めます。風邪の多くはウイルス感染によって人から人へとうつります。風邪をひきおこすウイルスは200種類以上もあり、感染するウイルスの種類や形が異なるたびに風邪をひくことも少なくありません。風邪予防にはウイルスにさらさないこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。

■ウイルスにはこうして感染する

感染ルートにはウイルスの付着した手を介して、口や鼻の粘膜から感染する「接触感染」、風邪をひいた人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ小粒子（飛沫）が飛び散り、それを吸い込むことによる「飛沫感染」、さらに咳やくしゃみの飛沫の水分が蒸発して空気中に浮遊したウイルスを吸い込むことによる「空気感染」があります。こうしたことから、風邪の予防には「こまめに手を洗いをする」「マスクを着用する」「症状の出ている人に近づかない」ことが基本です。また、同じ環境で過ごしていても、体力や抵抗力が低下している人はウイルスに感染しやすくなります。風邪に負けない身体づくりのために、次のことを実践しましょう。

- ①しっかり睡眠をとる（睡眠は体力や身体の機能回復に欠かせません）
- ②十分な栄養をとり、適度に運動する。免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です。風邪予防には、免疫物質のもととなる「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンC」、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」を積極的に摂りましょう。また、過度な運動は風邪に負けない体力づくりや、免疫力の向上に役立ちます。
- ③なるべく薄着を心掛ける。厚着は気温の変化に身体が順応する力を弱めて、抵抗力の低下につながります。

■風邪をひいてしまったら

- ①まず、十分な休養と睡眠をとりましょう。
- ②ウイルスにより胃腸が弱っている時は、おかゆなど温かく消化の良いものを食べましょう。
- ③発熱や炎症があると体内の水分を消耗します。水分補給を十分に行いましょう。
- ④体力も消耗しやすいため、たんぱく質や糖類などでエネルギー補給をしましょう。

■インフルエンザ対策も十分に

通常の風邪のほか、インフルエンザが流行り出すのもこの時期です。風邪の症状は進行もゆるやかで、症状も鼻やのどを中心とした上気道に起こり、発熱しても38度以上と比較的軽度です。一方、インフルエンザは感染して1～3日の潜伏期間後、突然38度以上の高熱や全身の倦怠感、食欲不振の全身症状が強くなるのが特徴です。インフルエンザウイルス対策には、通常の風邪対策以外に湿度管理も大切です。加湿器を使って50～60%の湿度を保ちましょう。なお、ワクチンの接種も有効です。インフルエンザは例年12～3月頃に流行します。接種効果が現れるまでに2週間程度かかるため、12月中旬までに接種を終えることが望ましいとされています。接種には、発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった時の重症化防止に有効とされています。

【かぜ】鼻水やくしゃみ、咳、のどの痛みなど。発熱は38度まで。

【インフルエンザ】38度以上の高熱、全身の倦怠感、関節痛、筋肉痛、悪寒、咳や鼻水、下痢や嘔吐など。