

9月 ちゅうりっぷ子育て支援センター



	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 
4 	5	6	7	8	9 	10 
11 	12	13 	14	15	16	17 
18 	19 敬老の日 	20	21	22	23 秋分の日	24 
25 	26 身体計測	27	28 	29 臨時休館	30	



コロナ禍で

抗菌時代こそ ちゃんと育菌です!

カラダ、ココロの問題に直結! 今注目の「腸」乳幼児期に一生モノの腸内環境を育てよう!

新型コロナが流行り始めて、3年半が経とうとしています。マスクや殺菌消毒が当たり前、そんな時代に生まれたお子さんを持つママ達に知っていて欲しい“乳幼児期の育菌”の話を紹介します。

コロナが怖くてあまり家から出ていない。



マスクもしないし何でもかんでも舐めるし…大丈夫なの?



公園に行けば、色々な物を拾って食べちゃうし…

WHY?



コロナ感染はまだまだこわいですが、抗菌や除菌は腸にとってはどうなのでしょう? 私達の腸内には沢山の細菌が生息していて、免疫力を高めて病気にかかりにくくしてくれるなど、様々な働きを担ってくれています。全身の免疫細胞の7割が腸に集まっていることも分かっています。人は腸内細菌なしで健康に過ごせません。

ちょうないさいきんそう

腸内細菌叢は、ほぼ3歳までに決まる!

《腸内細菌叢とは》

腸内に住む細菌の集合体。皆それぞれ違う

多様な細菌と触れ合うチャンスで! =将来の健康基盤ができる

具体的に育菌とは

- ① 様々な場所で多様な菌に触れる。動物・植物・土・泥などなど。細菌の多様性が重要。
- ② 離乳食が始まれば、乳酸菌を多く含む発酵食品(和食に多い)を時期にあわせて取り入れる。

※利用時間 9:00~15:00

※利用日 月~金曜日 毎日開館

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978

