

9月給食だより

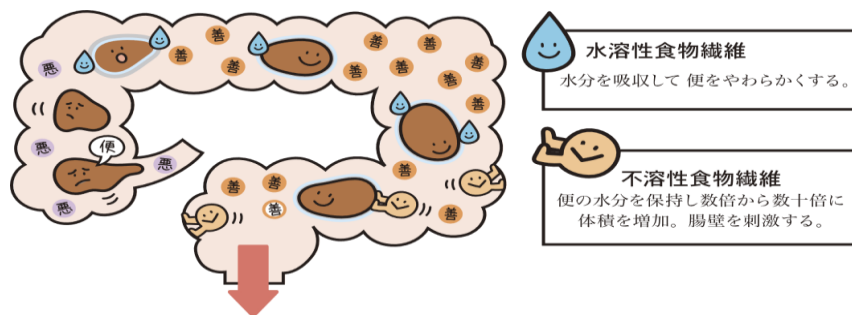
2022年9月号 ～ふじみ保育園～

おなかの調子を整えて元気に過ごそう

「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

★食物繊維の働き

水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、水溶性食物繊維には、便をやわらかくする働きがあります。



★食物繊維を多く含む食品とは

不溶性食物繊維を多く含む食品
・便のかさを増す
・腸の蠕動を促す

キャベツ レタス ほうれん草
タケノコ エリンギ 大豆

水溶性食物繊維を多く含む食品
・便をやわらかくする
・便の滑りをよくする

わかめ ひじき
さといも オクラ

水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品

ごぼう じゃがいも にんじん キウイ
アボカド なめこ プルーン 納豆

★便秘になりやすい食生活チェック

- ❑ 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- ❑ 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- ❑ 野菜が苦手でありあまり食べることができない。
- ❑ 水分をあまりとらない。
- ❑ お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べる。



★毎日の食事で食物繊維アップ

サラダや和え物にプラスワカメやキノコを加えることで食物繊維の摂取を増やしましょう。

いつもの食事にひと工夫！



ごはんプラス
ごはんを玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。

もう一品に悩んだら
1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。小鉢一品分でも食物繊維アップにつながります。

汁物にプラス
具たくさんにすることで汁の減塩と食物繊維がアップします。

ごはんで食物繊維補給

いつも食べているお米を精白米から7分つき米、胚芽米に替えることで栄養量がアップします。子どもたちの成長に必要な栄養素を無理なくとることができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	食物繊維
精白米	0.8mg	5mg	0.08mg	0.02mg	0.5g
7分つき米	1.3mg	6mg	0.24mg	0.03mg	0.9g
胚芽米	0.9mg	7mg	0.23mg	0.03mg	1.3g



お茶碗1杯で比較



白ごはん 1杯(110g)

食物繊維は 0.3g

押し麦
白ごはん(1杯)より
+ 0.6gアップ

おろしにんじん
米3合ににんじん1本
白ごはん(1杯)より
+ 0.5gアップ

食物繊維は 0.3g

発芽玄米
白ごはん(1杯)より
+ 0.4gアップ

トマト
米3合にトマト1個
白ごはん(1杯)より
+ 0.2gアップ

食物繊維は 0.3g

五穀
米2・1/2合に五穀1/2合
白ごはん(1杯)より
+ 0.3gアップ

ゆで菜っ葉
米3合に菜っ葉1把
白ごはん(1杯)より
+ 0.6gアップ

食物繊維は 0.3g

具たくさん汁で食物繊維補給

野菜は加熱することでかさが減り、量をとることができます。そして「だし汁」をベースにすることで、野菜のえぐ味、きのこ特有の香り、海藻の臭みを和らげることができます。

～最近話題の腸内細菌にも影響する食物繊維～

腸活とは、腸内環境を正常に保ち、体の中から健康を維持しようというものです。「善玉菌」の大事なエサになっているのが食物繊維。食物繊維の摂取量アップは、腸内の善玉菌を増やし、健康な腸内環境づくりにもつながります。