

保護者向け食育情報

# 食育だより 2月

令和8(2026)年  
大阪市立鯉江東小学校  
城東区栄養教職員



食物繊維をとろう！

食物繊維とは、「小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分」です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。現在では、ほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、積極的に摂取することが勧められます。

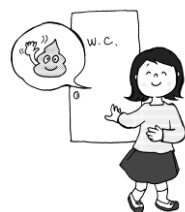
## しっかり食物繊維とれていますか？

《食物繊維目標値（1日当たり）》（日本人の食事摂取基準 2025年版より）

| 性別    | 男性     | 女性   |
|-------|--------|------|
| 年齢（歳） | 目標量（g） |      |
| 6～7   | 10以上   | 9以上  |
| 8～9   | 11以上   | 11以上 |
| 10～11 | 13以上   | 13以上 |
| 12～14 | 17以上   | 16以上 |
| 15～17 | 19以上   | 18以上 |
| 18～29 | 20以上   | 18以上 |

食物繊維が十分に摂れているかは、「1日1回、規則的に排便がある」ことがひとつの目安になります。

この状態である人の排便量は、1日に約150g（見た目ではMサイズの鶏卵で約3個分）であることがわかっています。通常の食事では食物繊維の過剰摂取の心配はなく、むしろ、意識して摂る必要があります。



## 食物繊維の多い食べ物

豆類 いも類 穀物きのこ 野菜 海藻



魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれています。

## 毎日の食事にひと工夫で食物繊維をアップ！

●サラダや和え物に、食物繊維の多い食品をプラス！



●ご飯に玄米や麦、雑穀をプラス！



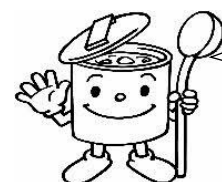
## ★給食の一品★（12月の献立より） 肉だんごと押し麦のスープ

【材料】（給食4人分）

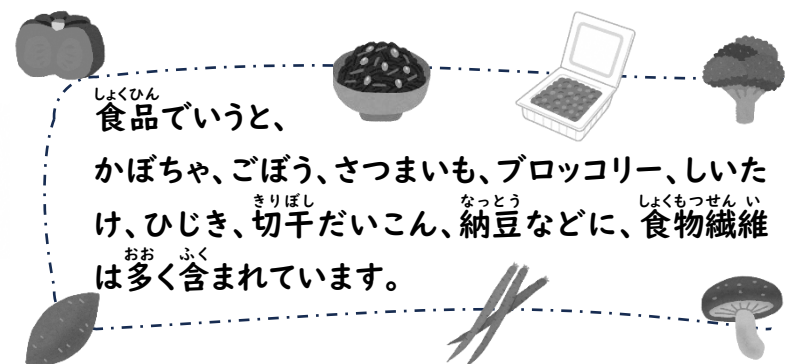
- 肉だんご 80g
- 押し麦 25g
- 大根 160g
- にんじん 60g
- ほうれん草（冷凍） 40g
- 塩 0.8g
- こしょう 少々
- 薄口しょうゆ 4g
- チキンブイヨン 6g
- 水 500ml

【作り方】

- 大根は短冊切りに、にんじんは細切りに切る。
- 湯をわかし、にんじん、大根、肉だんご、押し麦の順に加えて煮る。
- 煮あがれば、塩、こしょう、薄口しょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にほうれん草を加えて煮る。



押し麦を加えることで、食物繊維量がアップします！



食品でいうと、かぼちゃ、ごぼう、さつまいも、ブロッコリー、しいたけ、ひじき、切干だいこん、納豆などに、食物繊維は多く含まれています。

まずは、1日あたり食物繊維プラス3～4gを目標に、食物繊維の多い食品を意識して摂取してみましょう。

サプリメントなどの健康食品を利用するときは、摂りすぎるとおなかが緩くなったり、他の栄養素の吸収を妨げたりする可能性があるため、注意が必要です！

