



## しょくもつせん い 食物纖維をとろう！

食物纖維とは、「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した。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。

### しょくもつせん い しっかり食物纖維とれていますか？

しょくもつせん い もくひょう ち  
《食物纖維目標値（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

しょくもつせん い ジゅうぶん と  
食物纖維が十分に摂れているかは、「1日1回、規則的に  
はいへん 排便がある」ことがひとつの目安になります。

じょうたい ひと はいへんりょう にち やく  
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纖維の過剰  
せっしゅ しんぱい い しき と ひつよう  
摂取の心配はなく、むしろ、意識して摂る必要があります。

令和8(2026)年  
大阪市立鯨江東小学校  
城東区栄養教職員



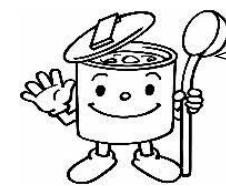
### ★給食の一品★(12月の献立より) にく お むぎ 肉だんごと押し麦のスープ

ざいりょう きゅうしょく にんぶん  
【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
・しお	0.8g
・塩	少々
・こしょう	4g
・薄口しょうゆ	6g
・チキンブイヨン	500ml

#### 【作り方】

- ① 大根は短冊切りに、にんじんは細切りに切る。
- ② 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。
- ③ 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。



きゅうしょくこんだて か て い よう  
給食献立を家庭用に  
アレンジしています。

### しょくもつせん い おお た もの 食物纖維の多い食べ物



### まいにち しょくじ く ふう しょくもつせん い 毎日の食事にひと工夫で食物纖維をアップ！

#### ●サラダや和え物に、

しょくもつせん い おお しょくひん  
食物纖維の多い食品を

プラス！

#### ●ご飯に玄米や麦、雑穀をプラス！



にち しょくもつせん い  
まずは、1日あたり食物纖維プラス3  
もくひょう しょくもつせん い おお しょくひん  
～4gを目標に、食物纖維の多い食品を  
い しき せっしゅ  
意識して摂取してみましょう。

けんこうしょくひん りょう  
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  
きゅうしゅう さまた かのうせい  
吸収を妨げたりする可能性があるため、  
ちゅうい ひつよう  
注意が必要です！

