

食育通信



おうちのかたへ

令和2（2020）年9月

大阪市立依羅小学校

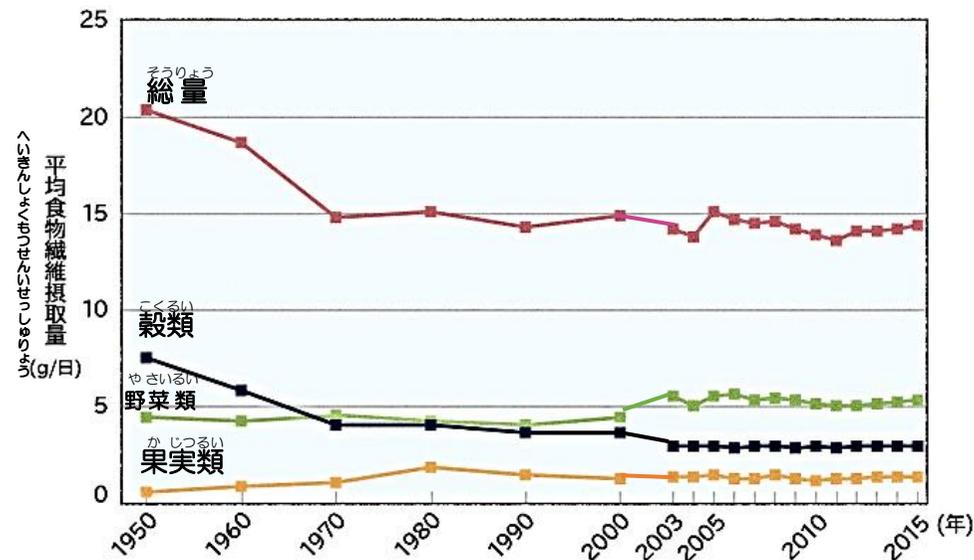
【毎月19日は食育の日】

まだまだ暑い日が続いています。水分補給をしっかりとって熱中症を防いでください。7月号で「不足しやすい栄養素1」としてカルシウムを紹介しましたが、今回は第2弾として「食物せんい」についてお話しします。

不足しやすい
栄養素2

食物せんい

食物せんいはほとんど消化されません。水を吸収して大きくなりながら大腸に運ばれ排出されます。その過程で腸の掃除をして、子どもの便秘を予防・改善します。さらに、習慣的に食物せんいをしっかりとることで、心筋梗塞などの生活習慣病の予防効果も期待されています。



国民健康・栄養調査
Nakaji S, et al. Eur J Nutr 41,222-7(2002)

食生活の欧米化により穀類（特にお米）を食べる量が少なくなったため、食物せんいの摂取量が減ってきています。

給食についてのお知らせ

8月31日より、教室とランチルームに分けての給食が始まりました。教室まで運搬する高学年の負担を考え、ご飯の日に毎回お茶わんをつけるのではなく、プレートにご飯をいれています。その代わりに、月に1回お茶わんを使って食べる日を設定することになりました。給食委員会でその日の名前を「おちゃわん米デー」と名づけ、呼びかけを行います。今月の「おちゃわん米デー」は9月16日（水）でした。学校でお茶わんを持ってマナーよく食べる取り組みをします。ご家庭でもぜひお声かけください。

◆どのくらいとればよいの？

食物せんいはまだまだ研究段階でわからないことがたくさんあります。しかし食物せんいを多くとった人が、少ない人より様々な生活習慣病のリスクを減らせることがわかってきています。日本では、以下の目標量が設定されています。

		男性	女性
6～7	歳	10g以上	10g以上
8～9	歳	11g以上	11g以上
10～11	歳	13g以上	13g以上
12～14	歳	17g以上	17g以上

日本人の食事摂取基準 2020年度版より

◆食物せんいの多い食べものとその量

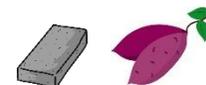
水溶性食物せんい

果物など



りんご
1/4個0.4g

こんにやく・
いも類など



さつまいも
1/2本2.5g



ひじき大さじ1
2.2g

不溶性食物せんい

穀物類など



玄米ご飯
1膳2.1g

きのこ類など



しめじ
1/2袋1.8g

野菜など



ごぼう
1/2本2.9g

豆類など



納豆
1パック1g