

給食で食を考えましょう!!

食物繊維の種類と働きを知ろう

食物繊維は、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の成分です。従来は、消化されないので役に立たないものとされていましたが、後に、生活習慣病を予防することなどがわかり、第6の栄養素とも言われています。

水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維があります。

不溶性食物繊維

植物の細胞をつくるセルロース、ヘミセルロース、リグニンなどがあります。

穀類、豆類、野菜、きのこ類などに含まれています。

胃や腸で水分を吸収して、大きく膨らみ、腸を刺激してぜん動運動を活発にし、便通を促します。



水溶性食物繊維

果物に含まれるペクチン、こんにゃくに含まれるグルコマンナンなどがあります。

果物類、いも類、海藻に含まれる粘性の物質です。

粘着性があり、胃腸をゆっくり移動しますので、お腹がすきにくく、食べ過ぎを防ぎます。糖質の吸収をゆるやかにし食後の血糖値の急激な上昇を防いだり、コレステロールの吸収を遅らせたりします。

※食物繊維は、不溶性・水溶性の種類によって健康への働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせてとりましょう。

食物繊維摂取の「目標量」

「日本人の食事摂取基準（2015版）」では、国民健康・栄養調査結果をもとに一般的日本人の食物繊維摂取量が少ないことを考慮し、食物繊維摂取の「目標量」を示しています。

食物繊維の目標量（g／日）

年齢	男性	女性
12～14歳	17	16
18～69歳	20	18

食物繊維をとることができる給食の献立～11月分より～ [1食分の食物繊維(g)]

☆デリバリー方式

「チキンクチームシチュー」[3.8g]

ほうれん草、だいこん、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ等を使用

「筑前煮」[2.1g]

れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、三度豆（冷）等を使用

☆学校調理方式

「きのこのスパゲッティ」[3.8g]

エリンギ、しいたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、スパゲッティ等を使用

「大豆の煮もの」[3.9g]

大豆煮、こんにゃく、れんこん、にんじん切りこんぶ等を使用

☆好き嫌いしないで残さず食べて、食物繊維をしっかりととりましょう！