

給食で食を考えましょう!!

◆◆◆ 食物繊維について知ろう! ◆◆◆

食物繊維は、私たちの体内で消化・吸収されませんが、腸の働きを活発にし、便通をよくする働きがあります。また、体の中に取り込まれた有害な物質が食物繊維と一緒に排泄されることで、生活習慣病の予防に役立つことが分かっています。

* 食物繊維の種類 ~大きく2つに分けられます~

水溶性（水に溶ける）食物繊維

腸内の善玉菌を増やし、便をやわらかくする働きがあります。また、血糖値の急激な上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を抑制したりする働きがあります。

~水溶性食物繊維を多く含む食品~

- ・果実類 ・海藻類 ・穀類 など



みかん



ひじき



こんぶ



大麦

不溶性（水に溶けない）食物繊維

便の量を増やして腸の運動を活発化させ便通を整える働きがあります。また、食べる際によくかむ必要があるため、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防することができます。

~不溶性食物繊維を多く含む食品~

- ・根菜類 ・豆類 ・きのこ類 など



ごぼう



たけのこ



大豆

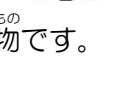


エリンギ

* 1日にどれくらいの食物繊維をとればよいのだろう？

中学生（12～14歳）では、食物繊維を1日に17g以上とることが望ましいと定められています。（日本人の食事摂取基準 2020 年版より）また、給食は野菜類やきのこ類、豆類、海藻類などを組み合わせて、食物繊維をおよそ7g以上とることができるように考えられています。家庭の食事でも積極的に食物繊維をとりましょう！

* 11月の食物繊維たっぷり献立 【食物繊維量】

- きのこのクリームシチュー【6.5g】…しめじ、エリンギ、マッシュルームを使ったシチューです。
- ミネストローネ【2.1g】…キャベツやたまねぎ、にんじんを使ったトマト味のスープです。
- いわしのつみれ汁【2.6g】…いわしのすり身を使ったつみれと、だいこんやごぼうが入った汁物です。
- 関東煮【4.9g】…だいこんやじゃがいもを使った具だくさんの煮ものです。
- 大豆の煮もの【2.3g】…大豆とひじき、にんじんを使った煮ものです。
- ほうれんそうのごまあえ【1.1g】…ゆでたほうれんそうをすりごまといりごまであえたものです。
- なめこのみそ汁【4.5g】…なめこやだいこん、にんじんを使った具だくさんのみそ汁です。
- ハンバーグカレーライス【7.0g】…じゃがいもやにんじん、たまねぎ、グリーンピースを使ったカレーの上にミニハンバーグがのっています。