

給食で食を考えましょう !!

せんい 食物纖維の ひ・み・つ

せんい
食物纖維は、私たちの体内で消化・吸収されませんが、腸の調子を整え便通を良くするなど、さまざまな働きがあり健康を保つために必要です。



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

せんい 食物纖維の種類

大きく2つに分けられます。

すいよう せんい 水溶性 (水に溶ける) 食物纖維

- 水に溶けやすく、便をやわらかくする
- 食後の血糖値の急激な上昇を抑える
- コレステロールの吸収を抑制する

[多く含む食品]

- ・海藻類
- ・果実類
- ・穀類
- など



わかめ



みかん



大麦

ふよう せんい 不溶性 (水に溶けない) 食物纖維

- 水に溶けず、便のかさを増やす
 - 腸の運動を活発化させ便通を良くする
- 胃や腸で水分を吸収して膨らむ
 - 満腹感が得やすくなる

食べ過ぎを予防する

[多く含む食品]

- ・野菜
- ・豆類
- ・きのこ類
- など



ごぼう



だいず



しめじ

せんい 1日の食物纖維目標量

せっしゅ
日本人の食事摂取基準 2025年版より、中学生(12~14歳)では、食物纖維を**1日に男子は17g以上、女子は16g以上**とすることが望ましいとされています。

しかし、現代の食生活において、特に若い世代に不足しています。

せんい 食物纖維をとるために

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、食物纖維をとることができるように考えられています。家庭でも積極的に食物纖維をとるよう心がけましょう。

せんい 11月の給食より 食物纖維たっぷり献立 <1食あたりの食物纖維量>

☆鶏肉ときのこのシチュー <6.8g> …しめじ、エリンギ、マッシュルームを使っています。

☆関東煮 <4.9g> …だいこんやじゃがいもを使った具だくさんな煮ものです。

☆きんぴらごぼう <1.9g> …ごぼうとにんじんを使っています。

☆てぼ豆のスープ煮 <3.1g> …てぼ豆やだいこん、にんじん、キャベツを使ったスープ煮です。

☆ブロッコリーのサラダ <1.3g> …ゆでるか蒸したブロッコリーに味つけをしています。

☆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。

