

# 給食で食を考えましょう!!

## 食物繊維の ひ・み・つ

食物繊維は、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」

### 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

- 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



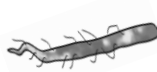
大麦

#### 不溶性（水に溶けない）食物繊維

- 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

### 1日の食物繊維目標量

日本人の食事摂取基準 2025 年版より、中学生（12～14歳）では、食物繊維を**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。

### 食物繊維をとるために

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、食物繊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繊維をとるよう心がけましょう。

#### 11月の給食より 食物繊維たっぷり献立 <1食あたりの食物繊維量>

- ☆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た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。

