

# 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



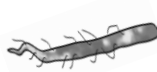
大麦

### 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。

