

給食便り 9月号

令和元年9月 志村さかした保育園

日中は夏と変わらない暑い日もありますが、朝晩は涼しい日が増え、日が落ちるのも早くなってきました。夏の疲れを残さないよう、栄養と休息をしっかりととり元気に過ごしましょう。

食物繊維とは？

食物繊維は「人の体の中で分解されない食物に含まれている難消化性成分」のことです。便秘の予防に役立つイメージのある食物繊維ですが、食物繊維にも種類があり体の中で様々なはたらきをしています。そのため、現在ではタンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルに続く“第6の栄養素”とも言われています。

種類とはたらき

① 水溶性食物繊維

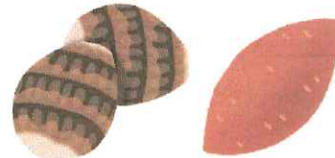
こんぶ わかめ



くだもの



いも類



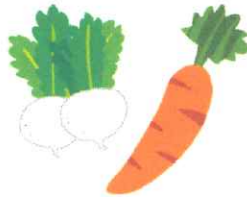
- 水に溶けやすく、水に溶けるとゼリー状になり粘着性が出る
- 粘着性により胃腸内をゆっくり移動するためおなかがすきにくく、食べ過ぎを防ぐ
- 脂質と糖質の吸収をゆるやかにし、食後の血糖値の上昇を抑える
- コレステロールを吸着し体外に排出する

② 不溶性食物繊維

穀類（玄米など）



野菜



豆類



キノコ類



くだもの



- 胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して便通を良くする
- 体内の有害物質を吸着して、便と一緒に体の外に排出する
- 噛み応えがある食べ物が多く、噛む回数が増えるため、早食い・食べ過ぎを防ぐ

☆水溶性、不溶性どちらも共通で、大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり整腸効果が期待できると言われています。

☆食物繊維は水溶性：不溶性＝1：2のバランスで摂取することが効果的です。いろいろな食材から食物繊維を摂るようにしてみてください。

☆生の野菜は一度にたくさん食べることが出来ません。食物繊維をとりたい時には、茹でたり煮たりすると生よりも量を食べやすくなります。