

食物繊維って何だろう？

「食物繊維」という言葉を聞いたことがありますか？「食物繊維」とは、炭水化物の一種で、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分です。腸内環境を整えたり、生活習慣病を予防したりと、体の中でよい働きをします。

また、大きく分けて水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」の2つがあります。それぞれ働きが異なり、どちらも健康な体づくりに欠かせないものです。毎日の食事に少しずつ取り入れていきましょう。

《水溶性食物繊維》

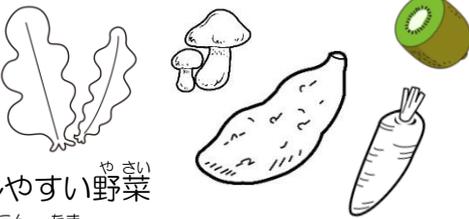
働き

- 便を軟らかくし、便秘を防ぐ。
- 糖の吸収をゆるやかにし、食べ過ぎを防ぐ。



多く含まれる食品

- 果物（キウイ・バナナ・りんご・柿など）
- 海そう
- きのこ
- いも
- 煮くずれしやすい野菜
(人参・大根・玉ねぎ・トマト・キャベツなど)



《不溶性食物繊維》

働き

- 便の量を増やして大腸を刺激し、排便を促す。



多く含まれる食品

- 果物（ラズベリー・ブルーベリーなど）
- 穀物（ライ麦・大麦・玄米など）
- こんにやく
- 豆類
- 煮くずれしにくい野菜
(れんこん・ごぼう・たけのこ・ふきなど)



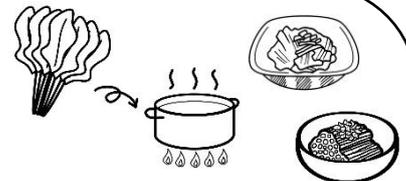
どちらも食べて、体の中をきれいにしましょう！

食物繊維をたくさんとるには・・・



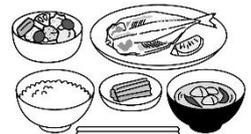
1. 生野菜より温野菜でとろう！

加熱しても食物繊維の量は変わりません。加熱して野菜全体のかさ減らし、摂取量を増やしましょう。



2. 洋食より和食を！

肉などの動物性食品が中心の洋食よりも、根菜類や海そう・きのこなどをたっぷり使った和食の方が、食物繊維を多くとることができます。



3. サプリメントより食べもので！

サプリメントは、とりすぎると腸での他の栄養素の吸収を妨げてしまうことがあります。サプリメントはあくまでも健康補助食品です。まずは食べもので食物繊維をしっかりとりましょう。また、食物繊維を多く含む野菜や海そうを食べることで、ビタミンやミネラルを豊富に含んだバランスのよい食事にもつながります。積極的に取り入れましょう。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の2日前（土・日・祝日を除く）の午前9時までに欠食連絡があった場合は欠食として給食費はいただきません。