



12月食育たより

令和4年12月号
大府市教育委員会

食物繊維、足りていますか？

食物繊維とは、人の消化酵素では消化することができない食べ物の中の成分です。また、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。それらはたらきが異なり、腸内環境を整えたり、生活習慣病を予防したりします。毎日の食事へ積極的に取り入れていきましょう。

☆水溶性食物繊維☆ はたらき

- ・便をやわらかくし、便秘を防ぐ。
- ・糖や脂質などの吸収をゆるやかにし、食べ過ぎを防ぐ。

☆不溶性食物繊維☆ はたらき

- ・水分を吸収し、便の量を増やす。
- ・大腸を刺激し、排便を促す。

食物繊維が多く含まれる食品

- ・果物
- ・野菜
- ・海そう
- ・きのこ
- ・こんにゃく
- ・豆類
- ・いも
- ・穀物

(大麦、玄米、オーツ麦など)



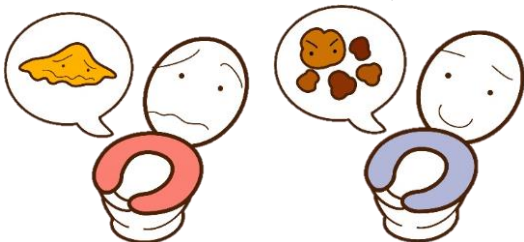
食物繊維が多く含まれている食品を積極的に食べて、
腸の中をきれいにしましょう♪

からだ 体からのサインでチェックしよう

食物繊維が不足していないか、便の色やかたさで確認してみましょう。

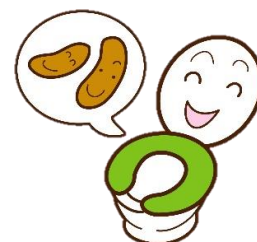
食物繊維が不足しているときの便

- △ 形がない
- △ コロコロ
- △ やわらかい
- △ している
- △ かたい



食物繊維がしっかりとれているときの便

- 水に浮く
- 「バナナうんち」といわれる状態



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（土日祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいたしません。