

食育だより

令和4年9月号

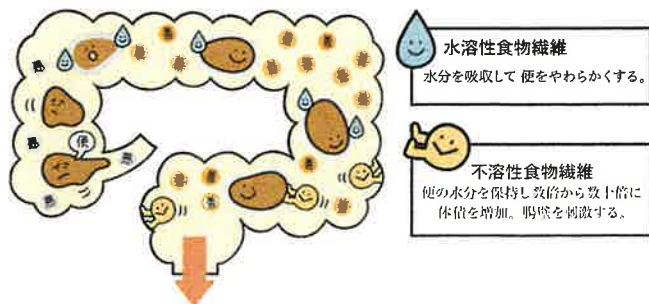


おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

★食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きくわけて「不溶性」と「水溶性」があり、それぞれに役割があります。水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、水溶性食物繊維には、便をやわらかくする働きがあります。それ以外にも、水溶性食物繊維は、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化など様々な生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



★食物繊維を多く含む食品とは

| 不溶性食物繊維を多く含む食品 | 水溶性食物繊維を多く含む食品 | 水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品 |
|--|---|--|
| ・便のかさを増す ・腸の蠕動を促す キャベツ レタス ほうれん草 タケノコ エリンギ 大豆 | ・便をやわらかくする ・便の滑りをよくする わかめ ひじき さといも オクラ | ・水溶性・不溶性 食物繊維の両方を多く含む食品 こぼろ じゃがいも にんじん キウイ アボカド なめこ ブルーベリー 納豆 |

★便秘になりやすい食生活チェック

- 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- 野菜が苦手であり食べることができない。
- 水分をあまりとらない。
- お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。



★毎日の食事で食物繊維アップ

サラダや和え物にプラス
野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

いつもの食事にひと工夫！



ごはんプラス
ごはんは玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のご飯にごはんプラスすると効果抜群です。

もう一品に悩んだら
1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

汁物にプラス
具たくさんすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

ごはんで食物繊維補給

いつも食べているお米を精白米から7分つき米、胚芽米に替えることで栄養量がアップします。子どもたちの成長に必要な栄養素を無理なくとることができます。

| | 鉄 | カルシウム | ビタミンB ₁ | ビタミンB ₂ | 食物繊維 |
|-------|-------|-------|--------------------|--------------------|------|
| 精白米 | 0.8mg | 5mg | 0.08mg | 0.02mg | 0.5g |
| 7分つき米 | 1.3mg | 6mg | 0.24mg | 0.03mg | 0.9g |
| 胚芽米 | 0.9mg | 7mg | 0.23mg | 0.03mg | 1.3g |

日本食品標準成分表2015年度版 100gあたり



お茶碗1杯で比較



白ごはん1杯(110g)
食物繊維は 0.3g

| 押し麦 | 発芽玄米 | 五穀 |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| 米2・1/2合に押し麦1/2合 | 米2合に発芽玄米1合 | 米2・1/2合に五穀1/2合 |
| 白ごはん(1杯)より +0.6gアップ | 白ごはん(1杯)より +0.4gアップ | 白ごはん(1杯)より +0.3gアップ |
| おろしにんじん 米3合ににんじん1本 | トマト 米3合にトマト1個 | ゆで菜っ葉 米3合に菜っ葉1把 |
| 白ごはん(1杯)より +0.5gアップ | 白ごはん(1杯)より +0.2gアップ | 白ごはん(1杯)より +0.6gアップ |

日本食品標準成分表2015年度版より算出

具たくさん汁で食物繊維補給

野菜は加熱することでかさが減り、量をとることができます。そして「だし汁」をベースにすることで、野菜のえぐ味、きのこ特有の香り、海藻の臭みを和らげることができます。冷蔵庫に残っている食材を組み合わせて、時には「わかめ」などの海藻を加えて、食物繊維を無理なくとりましょう。

～最近話題の腸内細菌にも影響する食物繊維～

最近、よく耳にする腸活。腸活とは、腸内環境を正常に保ち、体の中から健康を維持しようというものです。大腸にあるたくさんの腸内細菌は、ヒトの体に良い働きをする「善玉菌」と悪い働きをする「悪玉菌」、そしてどちらともいえない「日和見菌」に大別されています。善玉菌としては、ビフィズス菌や乳酸菌が知られていますが、実は、この「善玉菌」の大事なエサになっているのが食物繊維。食物繊維の摂取量アップは、腸内の善玉菌を増やし、健康な腸内環境づくりにもつながります。