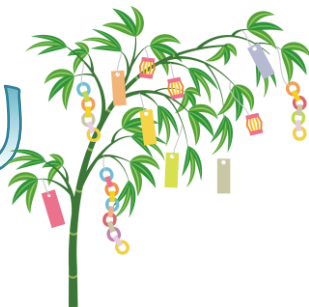


7月の給食だより



《 食物繊維の働き!! 》

『食物繊維』とは？

食べ物の中に含まれ、人の消化酵素で消化することのできない物質。整腸作用など身体のなかで有用な働きをすることが注目され、「第6の栄養素」といわれることもあります。食物繊維には、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**』があり、体内での働きも異なります。

水溶性食物繊維・・・水に溶ける性質を持つ食物繊維。水分を抱き込み、体の中で粘性の液体となって、食後の血糖値が急に上がるのを防いだり、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

不溶性食物繊維・・・水に溶けにくい食物繊維。水を含んで膨らんだ状態のまま、腸の中のものを抱き込んで外に出す。また、腸を刺激して活動を促進します。

----- 食物繊維の主な働き -----

①便通の改善

- 水を多く保持することで便の量が増加する。
- 腸管に作用してぜん動運動を活発にし、スムーズな排便を促す。

②肥満の予防

- かさ増し効果により満腹感が得られ、肥満を予防。



③コレステロール値の低下

- 血中コレステロール値を低下させ、動脈硬化を予防する。

④糖尿病の予防

- 胃が内容物を送り出すスピードが遅くなり、腸壁での糖質の吸収もおだやかとなる。それに伴い、食後の血糖値上昇もおだやかに。

1日の目標摂取量：成人男性 20g 以上、成人女性 18g 以上

食物繊維は、野菜類・穀類・豆類・きのこ類、いも及びでん粉類に多く含まれています。野菜は生のままでは、かさが多く量を多く摂ることができないので、煮たりゆでたりしてかさを減らしたほうが効率的に食物繊維を摂取できます。



<参考：厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト等>



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g 以上)に近づきます

・ 2020年7月1日