

# 2月の給食だより

## 《 全粒穀物を取り入れてみましょう 》

健康食品として注目されている全粒穀物。最近では、コンビニエンスストアでも麦ごはんのおにぎりや全粒粉のパンなど全粒穀物を使用した商品が並ぶようになりました。

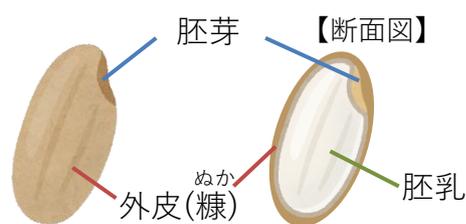
全粒穀物を多く食べている人は、摂取量が少ない人に比べて、肥満や糖尿病のリスクが低下するという研究も発表されています。

### ●全粒穀物とは？

全粒穀物とは、**胚芽や外皮(米の場合は糠、小麦の場合はふすまと呼ばれます)**を取り除いていない穀物のことを指します。

米 : 玄米・つき米・麦ごはん・雑穀など  
パン : ライ麦パン・全粒粉パンなど

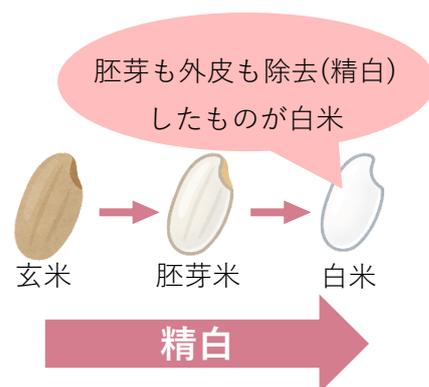
---米の場合---



### ●胚芽や外皮には栄養素が豊富

米や麦のビタミンやミネラルは、ほとんどが胚芽や外皮に含まれているため、精白(製粉)の処理をするごとに栄養素は目減りします。

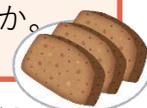
したがって、完全に精白(製粉)していない全粒穀物には、胚芽や外皮部分に含まれる**ビタミンB群、鉄・銅・亜鉛・マグネシウム**などのミネラル、**食物繊維**が豊富に含まれています。



- ビタミンB群** ... 代謝を助ける/神経の機能維持/造血など
- 鉄** ... 全身への酸素運搬/貧血の予防/疲労の回復など
- 銅** ... 貧血の予防/代謝を助けるなど
- 亜鉛** ... 細胞成長の促進/代謝を助ける/脳の活性化/免疫反応の調整など
- マグネシウム** ... 骨や歯の形成を助ける/代謝を助ける/血液循環を正常に保つなど
- 食物繊維** ... 食事での血糖値上昇を緩やかにする/腸内環境の改善/便秘の解消/食べ過ぎの防止/コレステロール吸収の抑制など



様々な栄養素が豊富に含まれている全粒穀物。**主食主菜副菜のそろったバランスの良い食事に全粒穀物を取り入れてみましょう。**食べ慣れない方は、まずは主食の白米に玄米や雑穀を混ぜ合わせて炊き、食べるところから始めてみてはいかがでしょうか。



< 参考 保健指導リソースガイド・『食材辞典』 >

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

・ 2022年2月1日



複十字病院  
FUKUJUJI HOSPITAL  
Japan Anti-Tuberculosis Association