

# MEAL NEWS

H27-5

【9月2日～10月7日の実施献立】

食物繊維たっぷりの食事

- きのこデミソースのおから入りハンバーグ
- 海藻サラダ
- 発芽米
- 味噌スープ
- フルーツヨーグルト

栄養価

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 塩分相当量 |
|---------|-------|-------|-------|
| 763kcal | 25.4g | 18.7g | 3.9g  |



今回の食育のテーマは『食物繊維について』でした。

食物繊維は昔は、体内に吸収されない、必要な栄養素まで体外へ出してしまおう、人間にとって必要ない成分と思われていました。しかし、様々な研究を進めていくと、便秘予防をはじめとする整腸効果、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度を低下させるなど体に不可欠な栄養素であることが分かってきました。今では、たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルに次ぐ『第六の栄養素』というポジションで重要視されている成分です。

食物繊維は大きく分けて2種類に分類されます。

第六の  
栄養素

六大栄養素

食物繊維

五大栄養素

ビタミン ミネラル

三大栄養素

たんぱく質 脂質 糖質

## ポツポツ ガラガラ 不溶性食物繊維

- 胃や腸で水分を吸収してふくらみ、腸の蠕動運動を活発にし便通を促進。
- 良く噛んで食べるので食べすぎ防止になる、顎の発達を促し、歯並びをよくする。

野菜 豆 いも きのこ



## ネバネバ サラサラ 水溶性食物繊維

- 粘着性により胃腸内をゆっくりと移動するのでお腹が空きにくい。糖質の吸収を緩やかにして食後の血糖値の急激な上昇を抑える。
- 胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外へ運ぶ

海藻 果物 野菜 豆類



食物繊維は多くの日本人が不足していますので、積極的に摂ることが勧められています。しかし、単純にたくさん摂れば良いというわけではありません。2種類のバランスが大切です。理想的なバランスは不溶性：水溶性は2：1です。よく便秘解消には食物繊維と言われ、解消のために食物繊維が多いものを食べているのに効果がない人はバランスがよくないのかもしれないかもしれません。食物繊維を上手にとって、腸内環境を整えて元気に過ごしましょう。

◆ 次回献立（10月9日～11月6日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

秋の味覚 秋刀魚定食

- 秋刀魚の塩焼き
- 小松菜のなめたけ和え
- もみじ麩と秋野菜の煮物
- 鶏ごぼう炊き込みご飯
- 具たくさん味噌汁



食品群別使用食材

|    |                           |
|----|---------------------------|
| 1群 | さんま 鶏肉 油揚げ                |
| 2群 | -                         |
| 3群 | 小松菜 南瓜 人参                 |
| 4群 | 大根 茄子 牛蒡 蓮根 えのき草 すだち 葱 生姜 |
| 5群 | 米 さつまいも 里芋 麩              |
| 6群 | 油                         |

