



第6の
栄養素



食物繊維 とは?!



食物繊維は、食べ物の中に含まれている、人の持っている消化酵素では分解・吸収できない物質のことを指します。

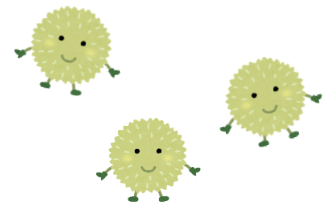
1.たんぱく質、2.脂質、3.糖質、4.ミネラル、5.ビタミンの栄養素について最近では第6番目の栄養素とも言われており、老若男女問わず健康に欠かせない栄養素です。

たんぱく質や脂質、糖質などは消化・吸収され、体の中でエネルギーや体を作る原料として利用されますが、食物繊維は消化・吸収されません。

食物繊維の効果としては、

1. 腸内環境を整え、便秘を予防する
2. 糖質の吸収をおだやかにする
3. 脂質やナトリウム(塩分)を吸着して排出する

etc...



また食物繊維には、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』があります。

『水溶性食物繊維』 …… 水に溶け、腸の中でビフィズス菌など善玉菌のエサとなり、腸内環境の改善に役立つ

『不溶性食物繊維』 …… 水に溶けず、水分を含んで膨らむ事によって腸を刺激し、腸の動きを活発にして便通を良くする



水溶性食物繊維		不溶性食物繊維
芋類全般	穀類・芋類	麦類・こんにゃく
蒸し大豆	豆	いんげん豆・豆類
野菜全般・熟した果物	野菜・果物	野菜全般
ワカメ・昆布	海藻・きのこ	ひじき・きのこ類

食物繊維の 必要量

3~5歳：
8g/日
大人 女：
18g/日
大人 男：
21g/日

日頃の《うんち》から腸内の様子がわかります！

便の色や状態から腸内の健康状態がわかります。
セルフチェックしてみましょう！

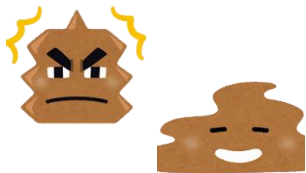
👉 **黒っぽいうんち** … 腸内で[悪玉菌]が優勢になっているサイン
腸内は不調気味になっている可能性あり…
[悪玉菌]は腸内環境を悪化させるので、
食物繊維をしっかり摂りましょう！



👉 **黄色～黄色っぽい茶色いうんち**
… 腸内環境を整えてくれる[善玉菌]が腸内で優勢な状態で良い感じ♪
形状も熟したバナナのような形状、やわらかさであれば完璧です！



👉 **コロコロと硬く水分が少ない(便秘)**
又は泥状や液状のやわらかいうんち(下痢)
… 腸の調子があまり良くないことを示しています。便秘の時には食物繊維と水分の摂取を心がけ、下痢の時には水分補給とお腹にやさしい食べ物を摂りましょう。



今が旬の食材 ☆たら☆

保育園で提供している‘たら’は真だらになります。真だらの主な産地は北海道で、寒い冬が旬なので、鍋などにもよく使われていますね！

‘たら’は高たんぱくで、ビタミンDやビタミンBを多く含んでいますが、低脂肪で消化もしやすくヘルシーで離乳食や子どもにもオススメの食材です♪

脂肪分が少ないので、パサつきがちですが保育園メニューの「マヨネーズ焼き」や「甘酢あんかけ」等に
して食べやすく
すると良い
ですよ！



☆たらの献立紹介☆



「たらのマヨネーズ焼き」

【一人分 分量】

・生たら	60g	A	・味噌	2g
・塩コショウ	適量		・マヨネーズ	6g
・しめじ	10g		・牛乳	2g
・玉葱	15g		・パセリ	適量

1. たらは食べやすい大きさの切り身にしておき、塩コショウする
2. バターでざく切りにしたしめじと干切りにした玉葱を炒め、粗熱をとっておく
3. Aの材料を合わせ1のたらと2を合わせる
4. 3をアルミカップに入れ、フライパンやホットプレートで蒸し焼きにする

