

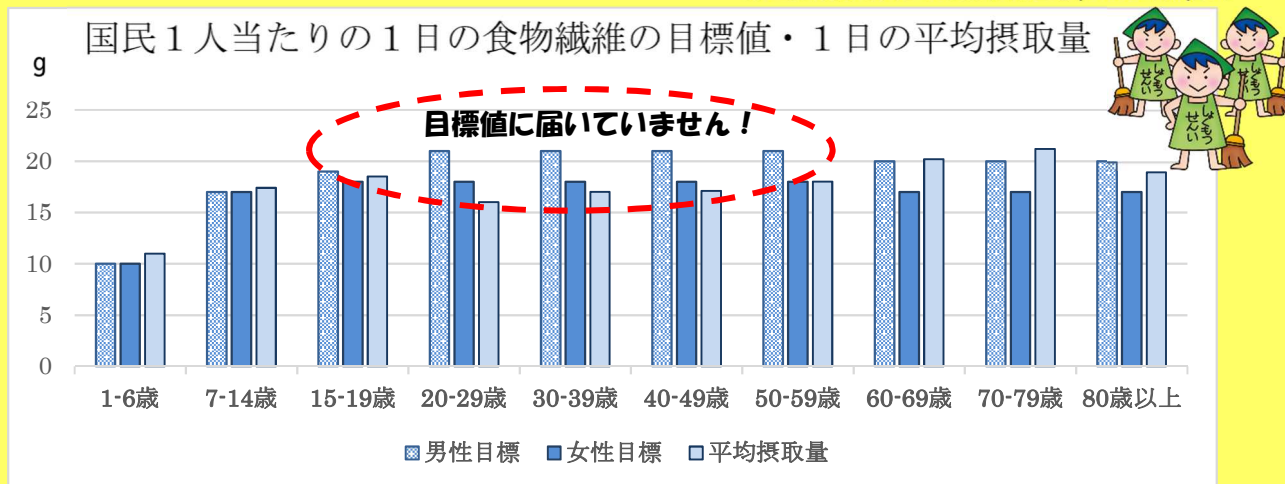


今回のテーマ：野菜を食べて、おなかスッキリ！ ～食物繊維を知っていますか？～

食物繊維って・・・なに？

食物繊維は、人の消化酵素で分解されない食物成分のことをいいます。食物繊維は消化されずに小腸や大腸までいき、**お腹の調子を整える働きや、生活習慣病の予防効果が期待されています。**しかし、日本人の摂取量は**目標値に届いていない**のが現状です。特に15歳から59歳までの成人で届いていないことがわかります。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より



「令和元年国民健康・栄養調査報告」によると日本人の摂取量は、平均で18.4gとされています。食物繊維をとることで、生活習慣病の一つである大腸がんや乳がんになるリスクの低下に関わっているという研究結果もあります。体の健康に深く関わっている成分なので、積極的に食物繊維をとりましょう。

* おすすめレシピ *

和食給食で実施しました。

れんこんと豚肉のみそ炒り <材料4人分>

- 豚肩肉 60g (細切り)
- つきこんにやく 80g
- れんこん 70g (3mm ちょう切り)
- さやいんげん 50g (3cm に切る)
- しょうが ひとかけ (みじん切り)
- サラダ油 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2/3
- みりん 小さじ1/2
- みそ 小さじ2



<作り方>

- ① さやいんげんはすじをとり、ゆでる。
- ② つきこんにやくは下ゆでする。
- ③ 熱した鍋に油を入れ、しょうが、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、れんこん、つきこんにやくを入れ、さらに炒める。
- ⑤ 調味料を入れ混ぜ、最後にさやいんげんを加える。

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があります。

水溶性食物繊維は…便をやわらかくする
(水に溶ける) 便のすべりをよくする



不溶性食物繊維は…便のかさを増やす、腸壁を刺激する
(水に溶けない)



・・・どちらもとることが大事です！

野菜料理をとり入れよう！

食物繊維をとるために、日ごろの食事から野菜料理を一品でも増やしていけるように心がけましょう。例えば…

- ◆ 朝食にレタスやミニトマトを洗って食べる
 - ◆ 手軽に使える冷凍野菜や乾物を活用する
 - ◆ みそ汁を具たくさんにする
- 切り干し大根 乾燥わかめ
など、できるだけ野菜や海藻をとり入れるようにしましょう。