

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

食物繊維、足りていますか？

からだの中で役割が違う!? 2種類の食物繊維

食物繊維とは、人のからだの中で消化されない炭水化物のこと。腸内細菌の働きで一部は発酵・分解されます。

	体内ではたらき	多く含まれる食べ物
水溶性食物繊維 (水に溶ける)	食後高血糖を抑制 食事の最初に食物繊維をとることで、小腸での消化・吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を抑える。 コレステロール増加の予防 体内の LDL コレステロールや中性脂肪を体内で吸着し、体外へ排出する。	大麦  いも類 (里芋・山芋に多い)  果物  海藻類 (わかめ・もずくなど)  ☆ぬるぬる、ねばねば、さらさらした食感
不溶性食物繊維 (水に溶けない)	肥満予防 噛みごたえのある食品に多い。よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎ防止につながる。 便秘の改善 水分を吸収し、便をやわらかくする。また、便のかさを増やし、腸内の通過をよくする。	穀類  大豆  きのこ類  根菜類  ☆ぼつぼつ、ざらざらした食感

食物繊維をとることで、**脂質異常症**や**糖尿病**、**高血圧**などの**生活習慣病予防**にもつながります

1日の目標量と食品に含まれる食物繊維量

生活習慣病予防の観点から、成人 1 人あたりの 1 日の食物繊維摂取目標量は、**男性 20g 以上、女性 18g 以上**です。しかし、現在の日本人における食物繊維の摂取量の平均は 1 日 18.1g のため、やや不足しています。

【食品に含まれる食物繊維量】

白米	さつまいも	れんこん	ほうれん草	切干大根(ゆで)	きのこ類	納豆	果物
茶碗 1 杯(約 150g)	中 1/2 本(100g)	50g	お浸し 1 皿(70g)	小鉢 1 皿(70g)	1/2 パック(50g)	1 パック(40g)	80g(どれか 1 つ)
							
約 0.7g	約 2.8g	約 1.0g	約 2.5g	約 2.6g	約 1.5~2.0g	約 3.8g	約 0.8~1.1g

参考：厚生労働省（食物繊維の必要性と健康）、食事摂取基準 2025、食品成分表示 2026



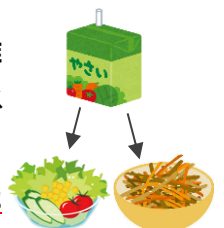
★食物繊維を豊富に使ったおかずは、**副菜**と分類され、**毎食 2 食揃える**ことが健康増進の目安です。

★**様々な食材を組み合わせると、食物繊維を自然に摂ることができますよ。**

野菜ジュースは、野菜の代わりになるの？

▶メーカーによる違いもありますが、野菜ジュースの一般的な製造工程として、**野菜や果物を粉碎し繊維を濾して除く**ため、完成品の**食物繊維は少量**です。100 g 当たりの食物繊維量は生野菜を丸ごと食べた場合の 1/3~1/5 程度と少なく、腸の働きを保つには不足するため、**副菜の代わりにはなりません。**

▶一方で、ビタミン・ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。**これまで副菜をそろえる習慣がなかった方にとっては、第一歩のアイテムとして取り入れる**ことをおすすめします。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



見附市
食の取組



みんなでつづける食生活みつけ

見附市
子育て支援サイト



スマイルみつけ

みつけ食育れしび

☆1日の食塩相当量の目標量☆
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

1食の食塩 3g未満
野菜 140g以上



見附市は、**主食・主菜・副菜**をそろえた食事をすすめています



- 雑穀ごはん
- パリパリ♪そうめん衣のイカ団子
- カルシウム満点! ごま豆腐の白和え
- れんこんのとろとろ味噌汁
- りんごきんとん



献立のレシピ
公開中

1人分 **635kcal** 食塩相当量 **2.6g** 野菜 **163g**

※野菜は1日350gが目安です

れんこんの2つの食感が味わえる♪

れんこんのとろとろ味噌汁

材料(4人分) 調理時間:約15分

・れんこん	1節(160g)
・にんじん(いちょう切り)	1/4本
・玉ねぎ(薄切りスライス)	1/4玉
・舞茸(食べやすい大きさにさく)	80g
・ごま油	小さじ2
・みそ	大さじ1
・かつお出汁	600ml
・細ねぎ(小口切り)	1本



作り方

- 1 れんこんは半分すりおろし、残りはいちょう切りにする。
- 2 鍋にかつお出汁・にんじん・玉ねぎ・舞茸を入れて火にかける。
沸騰したら1を入れ、2〜3分煮る。
れんこんが透き通ったら、みそを溶き入れ、ごま油を回し入れる。
- 3 汁椀に盛り付け、細ねぎをのせて完成。

▶70Kcal、食塩相当量 0.8g、野菜量 90g

旬野菜 れんこん



- ▶不溶性食物繊維…腸が刺激され、ぜん動運動が盛んになる。便のかさを増やす。
これらに働きによりスムーズな排泄が促され、便秘予防につながる。
- ▶カリウム…高血圧の予防効果。
- ▶ビタミンC…免疫力の強化。
- ▶ビタミンB1、B2…それぞれ糖質と脂質の代謝の促進に働く。

(参考) 一生役立つ きちんとわかる栄養学

広報みつけ
掲載レシピ



保健委員が作るみつけ食育れしび

給食の味を
ご家庭で再現



学校給食レシピ集

発行：見附市健康福祉課 健康づくり係

〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370