



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。

食物繊維を上手に摂ろう

食物繊維は、健康のために重要な役割を果たしています

食物繊維は、消化・吸収されずに小腸を通して大腸まで達する成分で、
水溶性と不溶性に分かれます。

参考文献：(株)西東社「一生役立つ きちんとわかる栄養学」

	体内でははたらき	含まれる食べ物
水溶性食物繊維 (水に溶ける)	▶脂質の消化吸収を抑えたり、 コレステロールの吸収を抑えて排泄を促す ▶血糖値の急上昇を防ぐ ▶ナトリウムの排出を促す	海藻類(昆布、わかめ、もずく等)、 果物、里芋 等  ★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)	▶水分を吸収し、便を柔らかくする ▶便のかさが増え、腸壁を刺激することで 便秘予防になる ※すでに便秘の人は、便が硬くなり逆効果となるため、水溶性を意識して取り入れましょう	穀類、ごぼう、れんこん、豆類、きのこ類、  ★ぼつぼつ、ざらざらした食感



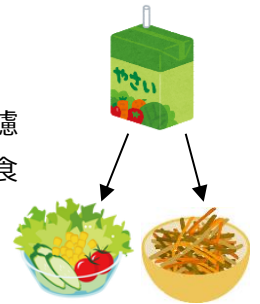
- ★食物繊維を摂ることで、脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防につながる
- ★食物繊維を豊富に使ったおかずは副菜と分類され、毎食 **2品揃える**ことが健康増進の目安
- ★水溶性・不溶性は意識しすぎず、様々な食材を食べるようにすると、自然とどちらも補給しやすい

市販されている野菜ジュースは、副菜の代わりになる？

★市販されている野菜ジュースは、食物繊維の量が足りないことから副菜代わりにはなりません、
野菜不足を見直すひとつのきっかけになるアイテムです

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、野菜や果物を粉砕し繊維を濾します。そのため、完成した商品の中には、食物繊維は少量。100g 当たりの食物繊維量は野菜を丸ごと食べた 1/3~1/5 程度です。したがって、食物繊維の量が足りないことから副菜の代わりにはなりません。

一方で、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。これをきっかけに、徐々に野菜量を増やせるようレベルアップできるとよいですね。



様々な調理方法によって、野菜を上手に食べよう

生で
【例:サラダ】
手づくりドレッシングで
飽きない味つけに

ごはんに入れて
【例:さつまいもごはん】
ごちそう感がアップ
市販の炊き込みご飯の素に
野菜を加えるだけでもよい

煮て
【例:主菜のつけ合わせ】
鮭をサツと煮た後に、
残った煮汁で火を通す

グリルにして
【例:きのこのチーズ焼き】
きのこの上にチーズをのせるだけ
時短や、あと1品用意したい時に
おすすめ

裏面でも
この献立を
改めてご紹介

詳しい作り方↓

