



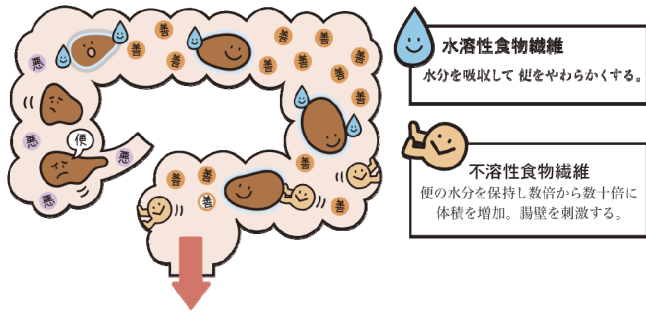
舞戸保育所
給食だより
令和4年度9月号

おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

★食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きくわけて「不溶性」と「水溶性」があり、それぞれに役割があります。水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、水溶性食物繊維には、便をやわらかくする働きがあります。それ以外にも、水溶性食物繊維は、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化など様々な生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



★食物繊維を多く含む食品とは

不溶性食物繊維を多く含む食品 ・便のかさを増す ・腸の蠕動を促す 	水溶性食物繊維を多く含む食品 ・便をやわらかくする ・便の滑りをよくする 	水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品
---	---	----------------------------------

★便秘になりやすい食生活チェック

- ☑ 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- ☑ 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- ☑ 野菜が苦手であり食べることができない。
- ☑ 水分をあまりとらない。
- ☑ お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。



★毎日の食事で食物繊維アップ

サラダや和え物にプラス
野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

いつもの食事にひと工夫！



もう一品に悩んだら
1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

ごはんプラス
ごはんは玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のご飯にプラスすると効果抜群です。

汁物にプラス
具だくさんすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

ごはん食物繊維補給

いつも食べているお米を精白米から7分つき米、胚芽米に替えることで栄養量がアップします。子どもたちの成長に必要な栄養素を無理なくとることができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	食物繊維
精白米	0.8mg	5mg	0.08mg	0.02mg	0.5g
7分つき米	1.3mg	6mg	0.24mg	0.03mg	0.9g
胚芽米	0.9mg	7mg	0.23mg	0.03mg	1.3g

日本食品標準成分表2015年度版 100gあたり



お茶碗1杯で比較



白ごはん1杯(110g)
食物繊維は0.3g

押し麦	発芽玄米	五穀
米2・1/2合に押し麦1/2合	米2合に発芽玄米1合	米2・1/2合に五穀1/2合
白ごはん(1杯)より +0.6gアップ	白ごはん(1杯)より +0.4gアップ	白ごはん(1杯)より +0.3gアップ
おろしにんじん	トマト	ゆで菜っ葉
米3合ににんじん1本	米3合にトマト1個	米3合に菜っ葉1把
白ごはん(1杯)より +0.5gアップ	白ごはん(1杯)より +0.2gアップ	白ごはん(1杯)より +0.6gアップ

日本食品標準成分表2015年度版より算出

具だくさん汁で食物繊維補給

野菜は加熱することでかさが減り、量をとることができます。そして「だし汁」をベースにすることで、野菜のえぐ味、きこ特有の香り、海藻の臭みを和らげることができます。冷蔵庫に残っている食材を組み合わせて、時には「わかめ」などの海藻を加えて、食物繊維を無理なくとりましょう。

～最近話題の腸内細菌にも影響する食物繊維～

最近、よく耳にする腸活。腸活とは、腸内環境を正常に保ち、体の中から健康を維持しようというものです。大腸にあるたくさんの腸内細菌は、ヒトの体に良い働きをする「善玉菌」と悪い働きをする「悪玉菌」、そしてどちらともいえない「日和見菌」に大別されています。善玉菌としては、ビフィズス菌や乳酸菌が知られていますが、実は、この「善玉菌」の大事なエサになっているのが食物繊維。食物繊維の摂取量アップは、腸内の善玉菌を増やし、健康な腸内環境づくりにもつながります。



舞戸保育所
給食たより
令和4年度10月号

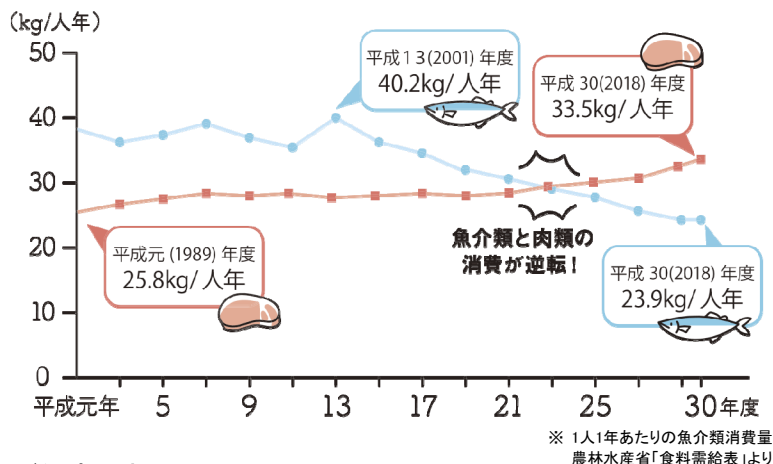
魚を食べる回数を増やしましょう

和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。今回は魚に注目して、「魚を食べる利点」と「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

★魚の摂取量の推移

魚の摂取量は年々減少しています。2001年度を境に魚介類消費量が減り、2011年度以降は肉の消費量が魚の消費量を上回っています。子どもの魚の摂取頻度に関する調査結果においても、8割以上の子どもが、毎日必ず魚を食べる習慣がありません。

*「週に1回～3回食べる」52.5%、「週に4～6回」23%、「1日1回以上」17.5%（平成27年乳幼児栄養調査結果より）



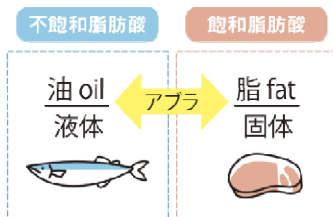
★魚が健康に良い理由

▼体を作る「たんぱく質」がとれる

魚には、必須アミノ酸が豊富に含まれています。体を構成するたんぱく質は、アミノ酸の重合体であり、そのうちの「必須アミノ酸」は体内で合成することができないため、毎日必ず食べ物からとらなければなりません。特に幼児の場合は、生命の維持に加えて、成長のためのたんぱく質も必要であり、必須アミノ酸の摂取を欠くことはできません。

▼生活習慣病のリスクを下げる

魚と肉は同じたんぱく源ですが、含まれる脂肪酸が異なります。魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、脳卒中や心臓病、肝臓・すい臓がんのリスクを下げる事がわかっています。その一方で、牛や豚に多く含まれる飽和脂肪酸をとり過ぎると血中脂質やコレステロール値を上げ、脂質代謝異常や動脈硬化を引き起こします。つまり、「魚」は健康リスクを下げ、逆に「肉」は健康リスクを上げるということです。食事では、主菜の「肉」を「魚」に置き換えることで健康効果が期待できます。



▼脳、目の発育を助ける

脳の発育には糖質、たんぱく質、脂質、そしてビタミンや鉄等が必要ですが、中でも重要なのが、魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)です。このDHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助けることもわかっています。DHAを多く含む魚は、さんま、ぶり、さば、いわし等の青魚のほか、さけなどです。

▼骨を丈夫にする

小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています。また、魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。



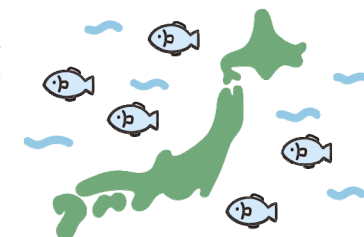
★魚が食文化の継承につながる理由

▼日本ならではの旬を感じられる

和食の魅力は、なんといっても「旬の食材」が豊富で、季節に合わせた食を楽しめることです。南北に長い島国である日本の漁場では、季節ごとに魚を獲ることができます。

▼「魚」から文化的な食べ方を学ぶ

日本では、明治時代まで、一般的に肉食をしなかったという背景があり、「米」「魚」と「野菜」を中心に調理されてきました。日本で獲れる海水魚は実に種類が豊富で、生息する魚類だけでも4200種あると言われています。子どもたちは、米と魚を中心とした「和食」を食べる体験を通して、日本の食文化に触れ、健康的な食習慣の基礎を築きます。



★魚を食べる回数を増やす方法

▼子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる

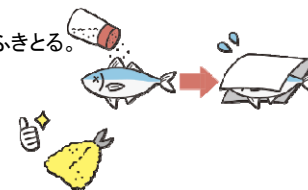
切り身にしたときに、骨が少ない「さけ」や「めかじき」「ぶり」「まぐろ」などが好まれています。特に「さけ」は消費量のトップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

▼魚の臭みを減らして食べる

ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。

- 【下処理】
- 一尾を焼くときは、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる。
 - 切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる。

- 【調理】
- 煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。
 - さらに、揚げるとうの風味が加わり食べやすくなる。



▼魚に置き換えて食べる

	料理名	肉材料	⇒	魚材料
主食	チャーハン	豚肉	⇒	さば缶又はツナ缶
	三色丼	ひき肉	⇒	しらす干し
主菜	照り焼き	鶏肉	⇒	めかじき
	シチュー	豚肉	⇒	鮭又はたら
副菜	サラダ	ハム	⇒	ツナ缶
	ふりかけ	卵ふりかけ	⇒	しらす干しふりかけ

