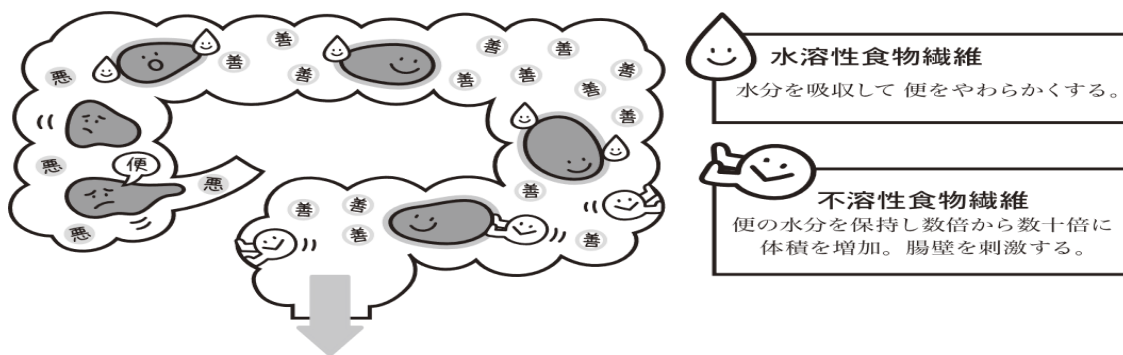


おなかの調子を整えて元気に過ごそう

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

キャベツ レタス ほうれん草
タケノコ エリンギ 大豆

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

わかめ ひじき
さといも オクラ

水溶性・不溶性 食物繊維を多く含む食品

ごぼう じゃがいも にんじん キウイ
アボカド なめこ プルーン 納豆

★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。
- ☑ 野菜が苦手でありあま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

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

汁物にプラス

具た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。

ごはんて食物繊維補給

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

米2・1/2合に押し麦1/2合
白ごはん(1杯)より
+0.6gアップ

おろしにんじん

米3合ににんじん1本
白ごはん(1杯)より
+0.5gアップ

発芽玄米

米2合に発芽玄米1合
白ごはん(1杯)より
+0.4gアップ

トマト

米3合にトマト1個
白ごはん(1杯)より
+0.2gアップ

五穀

米2・1/2合に五穀1/2合
白ごはん(1杯)より
+0.3gアップ

ゆで菜っ葉

米3合に菜っ葉1把
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

出典：わんぱくランチ

😊 こども園のおやつメニュー 😊

さつま芋ケーキ

<材料> つくりやすい分量

- ・さつま芋 1本
- ・プロセスチーズ 70g
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・卵 2個
- ・牛乳 100cc
- ・バター 70g

<作り方>

- ①さつま芋の皮をむき、1.5cm角くらいのサイコロ状に切る。
- ②チーズも1cmのサイコロ状に切る。
- ③ボールに溶かしバターを入れ、卵、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ④③にホットケーキミックスを入れてさっくりと混ぜる。
- ⑤オーブンシートをしいた鉄板に④を流し入れ、オーブンで190℃18分焼く。
- ⑥焼いたらスティック状に切り分けて出来上がり！

フライパンで焼いてもOK!
その時は、さつま芋はレンジなどでやわらかくしてから混ぜる。