



栄養だより

○不足しがちな栄養素「食物繊維」

実は、食物繊維は日本人に不足しがちな栄養素ということをご存じでしょうか？みなさんの年代にあたる15～17歳女性では、**1日18g以上**とらなければいけないところを10g程度しかとることができていません。

食物繊維には「不溶性」と「水溶性」があり、それぞれはたらきがありますが、どちらも主に腸内ではたります。食物繊維は野菜だけでなく、果物や海藻、いも類、穀物にも多く含まれます。

とくに知ってほしいのが、ごはんです。炊いたごはんには、食物繊維と同じはたらきをする「難消化性でんぷん」がたっぷり含まれます。寮で3食しっかりごはんを食べると、1日に必要な食物繊維量の約30%をとることができます。食物繊維は炭水化物の1つなので、炭水化物抜き食生活では食物繊維も不足してしまう可能性があります。ごはんは「主食」といわれるとおり、食事の主となります。寮以外での食事でも、ごはんを中心とした食生活を心がけて食物繊維をしっかりとりましょう。

不溶性食物繊維

- ・エネルギーは1kcal/g
- ・おなかの中でふくらんで便量を増やしたり、大腸の運動を活発にし、有害物質の排泄を促す

〔多く含む食品〕
野菜や穀物



水溶性食物繊維

- ・エネルギーは2kcal/g
- ・腸内フローラを改善させる
- ・糖質やコレステロールの吸収を抑える
- ・便量を増やし、有害物質の排泄を促す

〔多く含む食品〕
果物やこんにゃく、海藻など



○今月の行事食

8日(水)3年生を送る会

○今月の旬の食材

(野菜・芋類)

カリフラワー、キャベツ、ごぼう、小松菜、大根、長ねぎ
白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん

(果物)

オレンジ

(魚介類・藻類)

さわら

あさり、やりいか、のり

