



# 栄養だより

## ○食物繊維をたっぷりとりましょう

秋はさまざまな農作物が収穫される時期です。旬を迎える野菜や果物も多く、まさに「実りの秋」と呼ばれるにふさわしい季節です。そんな秋が旬の農作物である野菜類や果物類、きのこ類には**食物繊維**が多く含まれています。

食物繊維は「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」に分けられます。

### 水溶性食物繊維

【はたらき】

- ・保水性、粘性が高く、排便を促して有害物質を体外へ排出するのを促進する
- ・糖質やコレステロールの吸収を抑制する
- ・腸内環境をととのえる
- ・1gあたり2kcalのエネルギーとなる



【多く含む食品】

- ・果物類
- ・こんにゃく
- ・海藻類

### 不溶性食物繊維

【はたらき】

- ・膨張して増えるため、排便を促して有害物質を体外へ排出するのを促進する
- ・1gあたり1kcalのエネルギーとなる



【多く含む食品】

- ・野菜類
- ・穀類
- ・えび、かに

15～17歳女性では、1日あたり**18g以上**の食物繊維をとることが推奨されています。食物繊維1gに相当する食品はうんしゅうみかんで1個、キャベツで葉っぱ1枚程度です。水溶性、不溶性をバランスよくとりたいですね。また、日本人の食事ですりすぎるとはあまりないと言われてはいますが、サプリメント等によって過剰にとりすぎるとミネラルの吸収を阻害することがあるので注意しましょう。

寒くなるとからだを動かす機会が減ったり、からだ冷えることで便秘になりやすくなります。これからおいしくなる食材もたくさんあるので、野菜のおかずもしっかり食べて食物繊維をたっぷりとりましょう。

### ○行事食

4日(水) 防災の献立(寮避難訓練)

### ○旬の食材

(野菜・芋類)

えのき、かぶ、かぼちゃ、さつまいも、さといも、しいたけ、じゃがいも、チンゲン菜、とうがん、なめこ、人参、まいたけ、マッシュルーム

(果物)

かき、くり、ゆず、りんご

(魚介類・藻類)

いわし、かつお、さけ、さば、さわら、さんま、しらす、するめいか

