

# けんこう

しらさぎ保育園  
食事研究グループ  
栄養士 林 歩美  
小蔵 麗奈

No.2

## ◆ 食物繊維で腸を健康に ◆

暑い日が続いていますが、日暮れの早さを感じたり虫の声が聞こえてきたりと、少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。秋といえば「食欲の秋」。この時期に旬を迎えるさつまいもやきのこには食物繊維が多く含まれています。食物繊維は「第6の栄養素」として重要視されています。

### 食物繊維ってどんなもの？

人の体では分解されない成分で、水に溶けにくい不溶性と水に溶ける水溶性の2種類があり、それぞれに違った特徴があります。

#### ○不溶性食物繊維

(さつまいも・ごぼう・きのこなど)

- ▶スジっぽくて歯ごたえがある食べ物が多い
- ▶胃や腸で水分を吸収してふくらみ、腸を刺激して蠕動運動を活発にし、便通を促す
- ▶歯ごたえがあるのでよく噛むことであごの発達を促す

#### ○水溶性食物繊維

(りんご・わかめ・昆布・里芋など)

- ▶ネバネバ、ぬるぬるしている食べ物が多い
- ▶粘着性があり、腸内をゆっくり移動するので食べ過ぎを予防する
- ▶糖質の吸収をゆるやかにして血糖値の急激な上昇を抑える
- ▶便に水を含ませて柔らかくする

### 食物繊維が不足するとどうなる？

腸内環境の悪化により便秘になりやすくなります。その結果、痔や大腸がんのリスクが高まります。また栄養の代謝がスムーズに行われなくなるので肥満や肌荒れを引き起こすことも…。

### 食物繊維は1日にどれくらい必要？

成人男性は1日あたり21g以上、成人女性は18g以上摂取するのが望ましいとされています。しかし現在の日本人の平均摂取量では足りていないといわれているので積極的に摂取しましょう。

## ◆食物繊維を効率よく摂取するには？◆

### ①スープやみそ汁などと一緒に食べる

水分の少ない状態で食物繊維を摂取すると便がかたくなり便秘になる恐れがあります。水溶性食物繊維は水に溶け出してしまうのでゆでるより汁ごと食べられるスープやみそ汁にしましょう。

### ②乳酸菌を含む発酵食品とあわせて食べる

ヨーグルトやチーズなどの乳酸菌を含む発酵食品と一緒に食べると腸内環境が整いやすくなります。

### ③含有量の多いものを積極的に食べる

主にきのこ類、海藻類、いも類に多く含まれています。これからが旬のきのこやさつまいもがおすすめ。

### ④野菜は加熱して食べる

かさが減るので食べやすくなります。また野菜に含まれる食物繊維は皮に多く含まれているので食べられるものは皮ごと食べましょう。

#### ★ 弁当日

- 9月15日(金)
- 10月16日(月)
- 11月15日(水)

※デザートは果物にしてください



## ◆ 出汁で育てる味覚 ◆

当園の食事はできるだけ国産の物を使用し、米や調味料にもこだわっています。中でも出汁に力をいれており、食事によってかつお節・昆布・煮干しなどを使い分けています。出汁を使って調理することで食材がもつ本来の味を引き立たせることができ、様々な味や美味しさを体験することができます。料理になくてはならない出汁の素材に合う料理を紹介いたしますのでぜひ試してみてください。

かつお出汁	みそ汁、すまし汁におすすめ。香り、旨味が感じられる万能出汁。
昆布出汁	煮物、炊き込みご飯におすすめ。料理にコクを出すことができるので隠し味に最適。
かつおと昆布の合わせ出汁	汁物、煮物など料理全般におすすめ。かつおと昆布の旨味成分が合わさることで生まれる相乗効果で強い旨味出汁に。
煮干し出汁(いりこ)	貝だくさんみそ汁におすすめ。みそに負けない程のコクを出すことができる。
しいたけ出汁	めんつゆ(そうめん、そばなど)におすすめ。干しいたけを使った特徴のある出汁で栄養が濃縮されている。

### 3つのうまみ成分

#### イノシン酸



かつお節、煮干しなど

#### グルタミン酸



昆布など

#### グアニル酸



干しいたけなど

3つのうまみ成分が合わさると相乗効果によりうま味が強くなります。特にイノシン酸とグルタミン酸の組み合わせは強いうま味を感じることができます。3大うまみ成分を使って素材の味を活かした新しい味を感じることができるかもしれませんね。

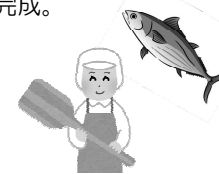
### お家で簡単！出汁の取り方

#### 【かつお昆布出汁】

- 1.ティーポットの底に昆布(10g)を敷く。
- 2.茶こしをセットし、中にかつお節(10g)を入れる。
- 3.茶こしからあふれないようにゆっくりお湯(500ml)を注ぐ。
- 4.フタをして出汁が出るまで2~3分待てば完成。

#### 【水だし昆布出汁】

ポットに昆布(4g)と水(750ml)を入れ、フタをして冷蔵庫で一晩おけば完成。



### \*\*\* きのごごはん \*\*\*

《材料》 子ども1人分

米	60g
えのき	10
しめじ	10
生椎茸	10
鶏もも肉	10
人参	10
昆布	1
だしかつお	1
しょうゆ	2
酒	3

#### 【作り方】

- ①昆布とかつおでだしをとり、冷ましておく。
- ②人参と生椎茸は短めのせん切り、えのきは2cmぐらいの幅で切り、しめじと鶏肉は小さく切っておく。
- ③米を洗い炊飯器にセットしたら①のだしを入れ、しょうゆ・酒で味を調える。
- ④具材をよく混ぜてから炊飯器に入れて炊飯する。
- ⑤炊きあがったら軽く混ぜて器によそう。

かつおと昆布の合わせだしとこれらが旬のきのこを使ったしらさぎ保育園の定番メニューです！