

令和4年度  
11月号

# 食育だより

水巻さくらんぼこども園  
TEL 203-3622

毎月19日は食育の日

## おなかの調子を整えて元気に過ごそう2

前回に引き続き、「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をご紹介します。前回は、食物繊維がどのような働きを持っているのか、どの食品に多くの食物繊維が含まれているのかを学んでいただきました。

### ☆普段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。

#### 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。毎日のごはんはプラスすると効果抜群です。

#### 汁物にプラス

具たくさんに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。

### ～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となっているのが食物繊維。食物繊維の摂取量アップは、町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。