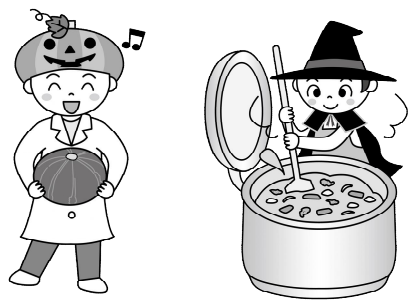




10月 給食だより

食物繊維について

れいわ ねん がつ にち
令和8年9月30日
りくべつちようきゆうしょく
陸別町 給食センター

食物繊維とは、小腸で消化されず、そのまま大腸まで届く食品成分のことです。便秘の予防、血糖値の上昇を緩やかにする、正常なコレステロール値を保つなどの働きがあります。

また、食物繊維の摂取量が少ない人は、生活習慣病の発症率が高いなどの報告があるため、積極的にとることが望めます。

食物繊維の種類



すいようせいしょくもつせんい
〇水溶性食物繊維

ふようせいしょくもつせんい
〇不溶性食物繊維



みず と けつとうち ち しょうしょう ふせ
水に溶けて血糖値やコレステロール値の上昇を防ぐ

みず と べん ま ちょう うご たす
水に溶けず便のかさを増して腸の動きを助ける

ちやうないかんきやう ととの はたら
とともに、腸内環境を整える働きがあります。

はたら
働きがあります。

食物繊維を多く含む食品

食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。特に未精製の

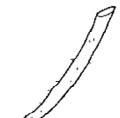
穀類、豆類、野菜、きのこなどに多く含まれるので、積極的に食べるようにしましょう。



むぎ 麦ごはん



おから



ごぼう



しいたけ



ひじき



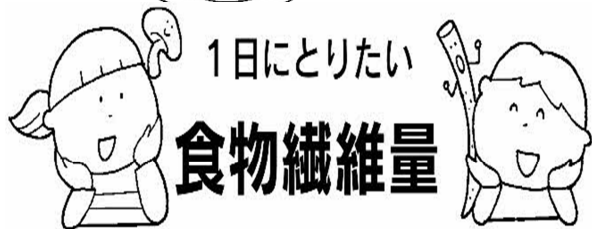
ブロッコリー



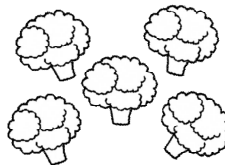
アボカド

ポイント

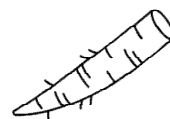
1日のうち1食の主食を麦ごはん、全粒小麦パン、そばなどにとすると、
精白米や普通の食パンに比べて効率的に食物繊維を摂取することができます。



食品に含まれる食物繊維量



ゆ 茹でたブロッコリー 50g
(5房くらい) → 2g



ごぼう 50g (15cmくらい)
→ 2.9g



むぎ 麦ごはん 1杯 150g
(麦3割の場合) → 3.5g



しろ 白ごはん 1杯 150g
→ 2.3g

食物繊維が不足しないようにとりましょう。

	だんせいもくひやうりやう 男性目標量	じよせいもくひやうりやう 女性目標量
3～5歳	いじやう 8g以上	いじやう 8g以上
6～7歳	いじやう 10g以上	いじやう 10g以上
8～9歳	いじやう 11g以上	いじやう 11g以上
10～11歳	いじやう 13g以上	いじやう 13g以上
12～14歳	いじやう 17g以上	いじやう 17g以上
15～17歳	いじやう 19g以上	いじやう 18g以上

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」



いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していきとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの(酸味)や苦いもの(苦味)が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

