



今年も残すところわずかとなってまいりました。寒さが増すと水分補給が少なくなったり、動く量が減り腸の動きが低下しやすいです。寒くなると便秘がひどくなる！なんてお話をよく聞きます。そこで、今月は便秘に効果的な「食物繊維」についてとおすすめ献立をお伝えします。

～便秘だけじゃない！物忘れ予防にも効く！食物繊維のハナシ～

食物繊維は、昔は体に必要なものだと思われていっていませんでしたが、今では「第六の栄養素」として注目され、水に溶けるタイプ(水溶性食物繊維)と水に溶けないタイプ(不溶性食物繊維)があります。それぞれの役割が違うので、どちらも摂れると良いですね。

水溶性食物繊維

- ・野菜類 ・きのこ
- ・いも類 ・海藻類
- ・果物
- ・こんにゃく



- やわらかい便を作る
- 糖質、コレステロールの吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急上昇を抑える
- 善玉菌を増やして腸内環境を整える

不溶性食物繊維

- ・穀類 ・きのこ
- ・豆類 ・いも類
- ・野菜類



- 腸の動きを助ける
- 便の量を増やし、便秘や痔の予防
- 発がん性物質などの体内の有害物質を体の外へ出す

腸内環境が整うと、認知機能が維持されるという報告もあります！

特に **魚介類**、きのこ類、**大豆類**、**野菜・こんにゃく** などを

普段のお食事でも積極的にとりましょう！

おすすめ献立の紹介 12月2日(火) 昼食

ごはん 南瓜のそぼろ煮 春菊のナムル 吸い物(とろろ) フルーツ 漬物

<おすすめポイント👉>

かぼちゃ、えのき、もやし、春菊、とろろなど

★水溶性・不溶性の食物繊維が豊富な食材をたっぷり使用！**食物繊維は60%もとれます！**

★一日に必要な野菜の**50%以上**がとれます！

野菜は1日350gが目標量です。

1食の目安量は、生野菜なら両手にのる量、加熱した野菜なら片手にのる量です。(右の図)

野菜はしっかりとれていますか？



火を通した野菜
(ゆでる・煮る・炒める)

生の野菜

