きゅうしょくだより　5月

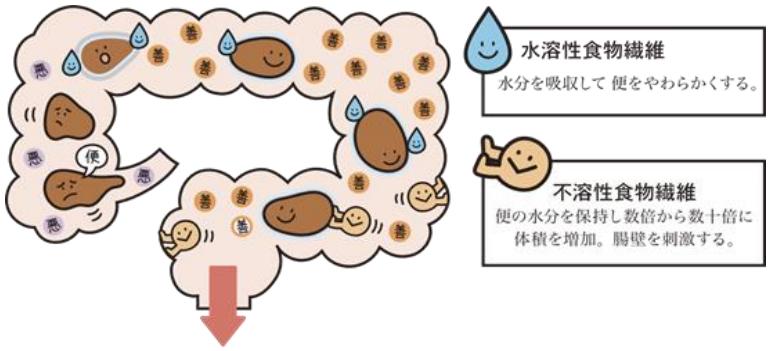
新緑の５月、さわやかで過ごしやすい季節になりました。
子どもたちの元気な声も園庭いっぱいに響いています。
疲れも出やすい時期なので、体力づくりができる食事の摂り方となるよう、十分配慮していきたいと思います。

おなかの調子を整えて元気に過ごしましょう！

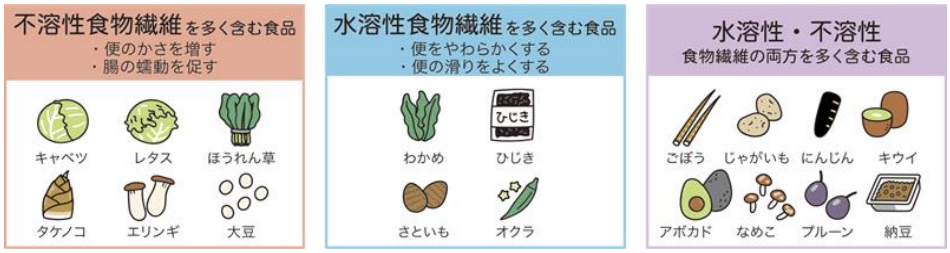
近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。

★食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きくわけて「不溶性」と「水溶性」があります。水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、水溶性食物繊維には、便を柔らかくする働きがあります。それ以外にも、水溶性食物繊維は、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化など様々な生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



★食物繊維を多く含む食品とは



★便秘になりやすい食生活チェック

- □ 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- □ 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- □ 野菜が苦手であまり食べることができない。
- □ 水分をあまりとらない。
- □ お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。

★毎日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。

いつもの食事にひと工夫！

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。