

8月

栄養科だより

令和7年8月1日発行

第384号 栄養科

7月の行事食紹介



7/7 七夕そうめん

そうめんの上に、えびやオクラ・錦糸卵・かいわれ大根など色とりどりの具材をのせて、華やかさを演出しました！連日猛暑が続いていたので、さっぱりしたそうめんは大好評でした。



7/18 土用の丑の日 うなぎ御膳

今年は1日前倒しで「うなぎ重」をお届けしました！物価高騰が続いていますが、土用の丑の日にはうなぎを堪能していただきたい！という思いで、厨房スタッフ一丸となり、ご用意いたしました！



あなたはちゃんと摂れている？

食物繊維をとって腸活しよう！



食物繊維には、2種類あることを知っていますか？水に溶けやすい水溶性食物繊維と、水に溶けにくい不溶性食物繊維に分けられ、それぞれ異なる役割を持っており、腸内環境を整えるためにはバランスよく摂ることが必要です。

水溶性食物繊維

【特徴】⇒「ネバネバ」「サラサラ」とした性状

- ・保水性が高く、便を柔らかくしてスムーズな排便を促す。
- ・腸内の消化吸収を緩やかにし、食後の急激な血糖値の上昇を防ぐ。
- ・コレステロールを吸着し、体外へ排出する。
- ・大腸内で発酵・分解されると、ビフィス菌等の善玉菌が増える。

【水溶性食物繊維を多く含む食品】

- ・わかめやひじきなどの海藻類
- ・オクラやモロヘイヤなどの野菜類
- ・みかんやりんごなどの果物

など



不溶性食物繊維

【特徴】⇒「ボソボソ」「ザラザラ」とした性状

- ・胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみ、便の量を増やす。
- ・腸を刺激して、蠕動運動を活発にし、便通を促進する。
- ・噛む回数が多くなるため、食べすぎを防ぐことができる。

【不溶性食物繊維を多く含む食品】

- ・ごぼうやたけのこなどの根菜類
- ・しめじやえのきなどのきのこ類
- ・大豆などの豆類
- ・玄米や雑穀米などの穀類

など



ポイント①



食物繊維は、**和食**との相性が抜群です！和食には、根菜や海藻を使用した料理が沢山あるため、効率よく食物繊維をとることができます。1日1回は、和食を取り入れることをおすすめします。

ポイント②



食物繊維は「善玉菌のえさ」になるため、**善玉菌（乳製品や発酵食品など）**も一緒にとることでさらに腸内環境が改善されると言われています！ぜひ、普段の食生活に取り入れてみてください。

