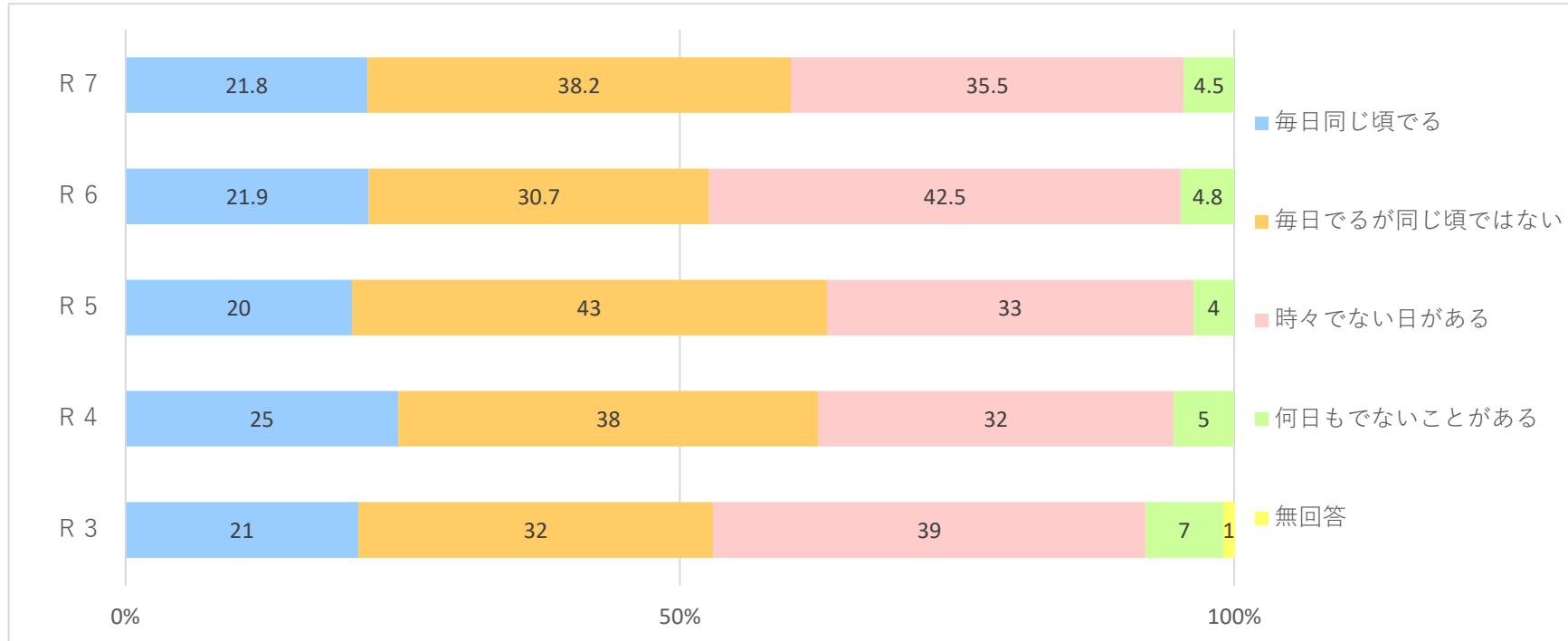


# 食育だより 12月

今年も残りわずかとなりましたが、どんな1年になりましたか。

今月の食育だよりでは、先月に引き続き「食生活アンケート」の結果をお知らせします。

## 毎日うんちはですか？



アンケートの結果から、毎日うんちが出る園児は全体の約20%でした。また、一番多かったのは「毎日出るが同じ頃ではない」で約38%でした。「何日もでないことがある」は、毎年10%以下となっています。毎日排便をするには、生活リズムを整えることも大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えていくと良いですね。



## しっかり食べて、毎日すっきり！ 食物繊維を食べましょう

食物繊維とは、食べ物の中に含まれている、人の消化酵素で分解・吸収できない物質のこと。第6の栄養素ともいわれ、健康維持に欠かせない成分の一つです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きのほか、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムをくっつけて体の外へ出すサポートをする働きがあります。また、食物繊維は水に溶けない「不溶性食物繊維」と、水に溶ける「水溶性食物繊維」があります。

**不溶性食物繊維**…胃や腸で水分を吸収して大きく膨らむため、排便を促す効果があります。

(多く含まれる食品 豆類・根菜類・きのこ類など)



**水溶性食物繊維**…粘着性があり、胃腸内でゆっくり移動するため、腹持ちがよく食べ過ぎを防ぎます。

腸内細菌のエサとなるため、腸内環境が良くなり、整腸効果があります。

(多く含まれる食品 昆布やわかめなどの海藻類など)

3～5歳の子どもの一日で取ってほしい目標量は8g以上です。うんちをしっかり出すために、食物繊維は積極的に食べられるといいですね。

**食物繊維がたくさん**

**含まれている食品例**



バナナ (100g)  
食物繊維 1.1 g



ごぼう (30g)  
食物繊維 1.7 g



さつまいも (100g)  
食物繊維 2.3 g



寒天 (5g)  
食物繊維 3.5 g