



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもの成長を助ける栄養素
食物繊維

食物繊維は炭水化物に分類され、人の消化酵素では消化できない成分のことです。もともと食物繊維は栄養素とは認められていませんでした。しかし様々な作用があることが解明され、現在では第6の栄養素と言われるほど私たちの体に欠かせない栄養素になりました。穀類や野菜などの植物性食品に多く含まれ、おなかの調子を整えたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

食物繊維の働き

整腸効果

便の体積を増やし、大腸を刺激して、腸の働きを活発にすることで排便を促す

善玉菌を増やす

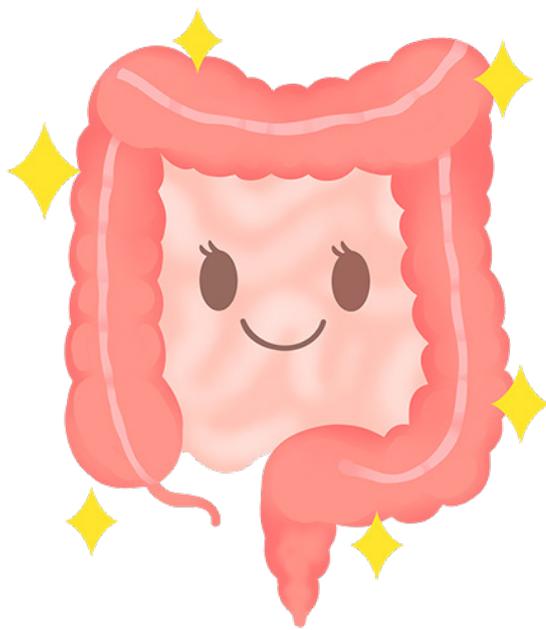
大腸に住む腸内細菌のエサとなり、腸内環境を好ましい状態に保ってくれる

血糖値の上昇を抑える

糖の吸収速度を穏やかにし、血糖値の上昇を抑えて食後の高血糖を防ぐ

コレステロールの吸収を防ぐ

食物中に含まれるコレステロールの吸収を妨げ、また体外へ便と一緒に排出し、血中コレステロール濃度を下げる効果もあります



食物繊維の特徴

食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」があります

水溶性食物繊維

粘性と吸着性が、糖の吸収を遅らせ、コレステロールを体外へ排出する効果があります。また善玉菌のエサとなって、腸内環境を整える作用もあります。トマト・ごぼうなどの野菜、押し麦・小麦などの穀類、いも類、豆類、果物、藻類などに多く含まれています。



不溶性食物繊維

水性が高く、体内で水分を吸収して膨らんで便の体積を大きくし、腸を刺激することで排便を促してくれます。ライ麦・そばなどの穀類、切り干し大根・とうもろこしなどの野菜、きのこ類、豆類に多く含まれます。



◆食物繊維が不足すると……

便のかさが少なくなり、腸への刺激も小さくなるため、便秘になりやすくなります。また、善玉菌が減って腸内環境が悪化します。

食物繊維は動物性の食品にはほとんど含まれません。植物性食品を意識して摂るようにしましょう。

さつまいもと
おからの
焼きドーナツ



■ 材料 (2人分)

さつまいも…………… 150g
(皮つきのままレンジ・ゆで・蒸し、
いずれかの方法で加熱する)
おから…………… 150g
卵 (割りほぐしておく) …… 1個

はちみつ…………… 大さじ2
塩…………… ひとつまみ
片栗粉…………… 大さじ2
油 (焼き油) …… 適量

- ① さつまいもは熱いうちにフォークなどでつぶす。そこにおからを入れよく混ぜる。
- ② ①に溶き卵、はちみつ、塩を加えてよく混ぜ、一口大に丸め、少しつぶして小判型にする (厚手のビニールに順番に材料を入れ、もみながら混ぜると、飛び散らずに調理できます)。
- ③ ②に片栗粉を振り、多めの油を敷いたフライパンで両面きつね色に焼き上げて出来上がり。

注：1歳未満のお子様に与える際は、はちみつの代わりに砂糖をお使いください。