

10月



2024年10月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

食欲の秋といわれるくらい、食べ物がおいしく感じられる季節になりました。旬の食材をしっかり噛みながらあじわいましょう。



かみごたえのあるきのこを食べよう！



きのこ類は、豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予防するほか、噛み応えがあるので噛む力をつけるためにも最適です。

食物繊維量

(いずれも生100g)

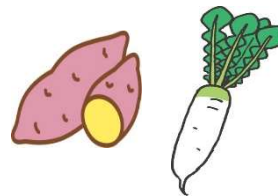
生しいたけ 3.5g	ぶなしめじ 3.7g
えのきたけ 3.9g	エリンギ 4.3g
なめこ 3.3g	



食物繊維を摂ろう！

食物繊維は、食べ物によって水に溶ける繊維と溶けない繊維があります。それぞれの働きにも違いがあるので上手に活用しましょう。

水に溶けない食物繊維



水に溶けない食物繊維は、野菜や芋類に多く含まれています。腸内で水分を吸ってかさを増し、腸壁を刺激するので便秘の予防に役立ちます。

水に溶ける食物繊維



水に溶ける食物繊維は、かんきつ系・りんご・こんにゃく・海藻に多く含まれています。糖の吸収を遅くしたり、コレステロールや胆汁酸の吸収をおさえる働きがあります。