

# おやまだ給食だより

2023年9月号

## 不足しがちな食物繊維

### 食物繊維の働き

食後の血糖値の上昇を緩やかにする

水溶性食物繊維は体内に溶けてゲル状になり胃腸内をゆっくり移動していくため糖質の吸収を緩やかにして食後の血糖値上昇を抑えます。

### 満腹感を得られる

不溶性食物繊維は体内で水と混ぜるとかさが増えるためよく噛むことで満腹中枢が刺激されます。

### 効率的な食物繊維の摂り方

#### 1, 主食に玄米やライ麦を取り入れる

食物繊維の摂取量を増やせるだけでなく食後の急激な血糖値の上昇を抑える効果も期待できます。

#### 2, 野菜・果物は皮つきで食べましょう

皮付近には栄養も濃縮されているので食物繊維も一緒に摂れる皮つきがおすすめです。

#### 3, おかずにプラスして食物繊維を摂りましょう

例えば鮭にきのこ類をプラスしてホイル焼きハンバーグにおからをプラスしておからハンバーグその他野菜をプラスするなど工夫しましょう。

#### 4, 野菜いっぱい具沢山のスープ

汁物に野菜や海藻を入れて具沢山にする事で食物繊維が摂れます。

食物繊維の1日のどれくらいとればいいのか？

女性で1日18g程度

男性で1日21g程度

1食おおよそ7g程度の食物繊維を摂りましょう

秋が近づいてきました。秋の味覚には食物繊維が豊富なものがいっぱい!

### さつまいも

芋の中でもトップクラスです。さつまいもには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維が2:1の割合で含まれています。腸内環境を整えるうえで、摂るべき理想的な割合が2:1といわれています。

### きのこ類

不溶性食物繊維が豊富です。中でも椎茸、松茸が食物繊維豊富です。

### 柿

柿には便を柔らかくする水溶性食物繊維が含まれています。しかし柿にはタンニンと呼ばれるポリフェノールが含まれており腸の運動を一時的に低下させる作用があるので食べ過ぎには気をつけましょう。

## 8月の行事食のご紹介

御一日献立

デイお楽しみ食

山の日

終戦記念日



## 9月の行事食

1日 御一日献立

18日 敬老の日

23日 秋分の日

## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。