

# ランチタイム No.32

令和4年10月3日  
下松市立中学校給食センター



もっと  
知りたい!

毎食  
とりたい!

## 食物繊維



### 食物繊維とは

食べ物に含まれ、人のお腹の中では消化することができない成分です。

多くは植物、藻類、菌類性食物の細胞壁を構成する成分であり、人体の構成成分やエネルギー源にならないため、役に立たない食べ物のかすとして扱われてきました。しかし、食物繊維の研究が進み、生活習慣や肥満の予防、改善に効果的な栄養素だということが分かりました。今では五大栄養素であるタンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルに続く「第六の栄養素」と呼ばれるようになりました。

### 食物繊維を多く含む食べ物



野菜



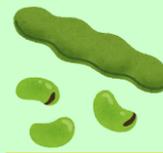
きのこ



果物



海藻



豆



いも

### 食物繊維の働き

#### 便秘の予防、腸を健康な状態に保つ

腸内細菌のえさになって、便の量を増やしたり、腸を刺激して排便を促進し、便秘を予防したりします。

#### 食べすぎを防ぐ

食物繊維の多い食べ物は、かみごたえのあるものが多く、かむ回数を増やし、お腹をいっぱいにしてくれます。

#### 血液のドロドロを防ぐ

コレステロールの吸収を妨げ、体の外に排出しやすくしてくれます。

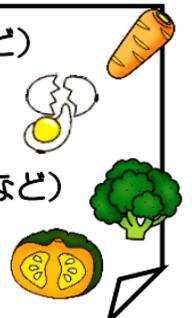


**10月10日**  
あいこ  
目の愛護デー

## 目の健康 を食生活でサポート★

私たちの生活ではゲームやスマートフォンなどで目を使うことが増えて  
ています。目の健康には、日ごろの生活や姿勢が関係しますが、食生活も大きく関係しています。

- 目の粘膜を守る・・・ **ビタミンA** (緑黄色野菜、うなぎ、レバー など)
- 目の神経のはたらきを高める・・・ **ビタミンB<sub>1</sub>** (豚肉、大豆、さば など)
- 目の疲れをとる・・・ **ビタミンB<sub>2</sub>** (納豆、卵、まいたけ など)
- 目の細胞を守る・・・ **ビタミンC** (ブロッコリー、ピーマン、果物 など)  
**ビタミンE** (かぼちゃ、アーモンド など)
- 目をブルーライトから守る・・・ **ルテイン** (ほうれん草、ブロッコリー など)



※目の健康に1番重要なことは、目によいとされている食べものばかり食べるのではなく、毎日バランスよく食べることです。