



不溶性食物繊維

- 野菜やきのこ類、豆類、穀類などに含まれる。
- 水分を吸収して弁の容積を増やす。便のかさ(量)が増えたと腸の運動が活発になり、排便がスムーズになる。

食物繊維をとる工夫

- 主食のごはんに雑穀を混ぜ込んだり、雑穀が入ったパンを選ぶ
- いつもの食事に野菜やきのこ、海藻、豆類を加える
- 食物繊維は熱の影響を受けにくいので、野菜を加熱し、かさを減らすことで一度にたくさん食べられる

🌸ごぼうとひじきの和風炒め (冷蔵庫で2~3日OK)

ごぼう 1本 人参 1/2本 芽ひじき(乾燥)5g ごま油 大1杯
 酒・みりん・しょうゆ各大2 砂糖大1 塩こしょう少々
 好みで生姜のすりおろし ※調味料は全て混ぜ合わせる

- ごぼうは斜め薄切りし水にさらす、人参は細切り、ひじきは戻す
- ごま油で根菜・ひじきの順に炒め、調味料を加え煮絡める。

今年度食育事業が始まります!!

子ども食体験キッズキッチン事業に加え、災害時の食体験として「サバイバルキッチン! およこ体験教室」(米沢市協働提案制度補助金)を新たに開催いたします。

水が出ないことを想定し、知恵と工夫がいっぱい詰まった内容を親子で体験いただきます。
 日程が確定次第ご案内しますので楽しみにお待ちくださいね。



🌸食育ママを応援してください!! 賛助会員募集🌸

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。
 個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238 (22) 3616

URL /http://yonezawanet.jp/shokumama 食育ママで検索

食育ママだより

令和4年6月
 三輝ふれんずNo.203
 NPO法人食育ママ

梅雨入りしたような雨が続くこの頃。気温も下がり何となく不調ということはありませんか。寒暖差や気圧の関係で自律神経が乱れ、頭痛や体が硬くなり痛みが出るなど「気象病」の症状が増えているそうです。体内の水のめぐりを良くするキュウリなどの瓜類や海藻類、小豆、緑茶などで排泄力を高めていくと良いそうです。
 また、ラジオ体操やストレッチなどで体を動かすともぐりがよくなり、ますます意識して体を動かしていきたいでしょう。

スツキリ「腸寿」生活をめざそう!!

今月は食育月間です。朝食をしっかりと食べたり、いつもより手作りの献立が増えたり、家族一緒に食事を楽しんだり、食べ残しを減らしたり毎日の「食べることに丁寧に向き合うことはとても大切なことです。

食べることも同じように大切なのが体内の不要なものを出す「快便」です。快便は、快食や快眠とともに健康を支える三大要素のひとつ。ところが、不規則な食生活やバランスの偏った食事、ストレス、運動不足などで便秘に悩まされる人が増えているそうです。
 便秘の自覚症状がある人の割合は年齢が高くなるにつれて増加!!

50代以下では女性の割合が非常に高く、年齢と共に男女差がなくなっています。

●食物繊維が多い食品は長寿の味方

食物繊維の接種不足が原因で便秘になる場合がありますね。通常の食事では食物繊維をとり過ぎることはなく、現在の日本人は不足気味なので意識してとる必要があります。食物繊維は水の溶けやすさで水溶性と不溶性の食物繊維に大別され、異なる作用で便通を促します

水溶性食物繊維

- 熱した果実や海藻、大麦などに含まれる。
- 水に溶け、ゼリー状になる。腸内フローラを整え便通を促す。

