

食育だより

11月号

令和3年11月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

今年の秋は短いように感じてしまうほど、朝晩の冷え込みが厳しい日が多いようです。空気の乾燥も一気に進んだように感じます。引き続き、手洗い・うがいをしっかりして風邪の予防をしていきましょう。

快便のための生活と食事

<快便のための生活>

①朝ごはんは排便のリズムづくり

食事をすると、胃に食べものが入ることで胃から大腸に信号が送られ、排便を促す「胃・大腸反射」が起こります。特に、朝はこの反射が強く生じるので、排便を習慣化しやすくなります。また、朝早く起きることで、トイレに行くゆとりも持てます。

②適度な運動をしよう

適度な運動は、全身の血行をよくして胃腸の消化・吸収を高めます。運動不足が続くと、血行が悪くなり大腸の働きも悪くなります。また、便を出す時に必要な腹筋も弱くなってしまいます。

<快便のための食事のポイント>

①適量の食物繊維と水分をとりましょう

穀類や野菜、豆類等に含まれている食物繊維は、消化されず腸を刺激し、腸の働きを促します。水分は、腸内の便の水分を補給してやわらかくし、排便しやすくなるので、食事の時には汁ものやスープと一緒に摂るようにしましょう。

②適度な脂肪分をとりましょう

便は脂肪分が適量ある方がスムーズな動きをします。動物性たんぱく質や脂肪を摂り過ぎに注意して、適度な量を摂るようにしましょう。

③腸内菌を活発にして腸内環境を整えましょう

発酵食品に多く含まれる乳酸菌には腸内環境を整える働きがあります。ぬか漬け・浅漬けなどの漬け物にはたくさんの乳酸菌が含まれています。人の胃液は強酸で乳酸菌が死んでしまいますが、ごはんやおかずと一緒に食べることで、胃酸が薄まり、弱酸になるので、漬けものを食べる時は、ご飯などと一緒に食べる方が菌を生きのまま腸まで届けられます。乳酸菌飲料やヨーグルトも空腹時に少量食べても、あまり効果が期待できないということになります。

◎腸内環境をよくしないと・・・

排便の臭いは腸内細菌の善玉菌と悪玉菌の優劣に影響します。悪玉菌が優勢になると排便の臭いは臭くなります。これは悪玉菌の代表ウエルシュ菌などが腐敗臭を出すからです。臭いがきつくなった時は、腸内で悪玉菌が増えている証拠になります。快便のための生活・食事のポイントを心がけて、腸内の善玉菌を増やしましょう。

臭くないのはどっち？

肉ばかり食べる人

VS

野菜も好きな人

ウンチをがまんしがちな人

VS

毎日快便の人

家でゲームばかりしている人

VS

外でよく運動する人

世界の料理を食べよう



11月16日(火)は「ドイツ料理」を堪能します!

テーブルロール
ポイルウインナー
ジャーマンポテト
ジュリアンヌスープ
果物

<おやつ> シュトーレン風ケーキ



食物繊維を多く含んだ「ごぼう」を使ったメニューです。

—ごぼう入り豚つくね—

<材料・4人分>

豚ひき肉	240g
しょうが	ひとかけ
酒	小さじ1/2杯
パン粉(乾燥)	20g
ごぼう	50g
だし汁	大さじ2杯
しょうゆ	小さじ2杯
本みりん	小さじ2杯
油	適量

乾燥パン粉を使うと、ごぼうの煮汁を吸ってくれるので、余分な水分が出なくなります。生のパン粉を使う場合は、③の段階で煮汁がなくなるまで煮詰めましょう。

<作り方>

- ① ごぼうは厚めのいちょう切りにする。
- ② 鍋に①、だし汁を入れて煮る。
- ③ やわらかくなったらしょうゆ、みりんを加える。
- ④ ボウルに豚ひき肉、しょうが汁、酒を加えて混ぜる。
- ⑤ ④にパン粉と③を汁ごと加えて、さらによく混ぜる。
- ⑥ フライパンに油をしき、成形した⑤を並べて焼く。

