



# みのり給食だより

令和7年度 春号

心地よい風が気持ちのよい季節ですが、心身の疲れは出てきていませんか？環境の変化によって、お通じの調子も悪くなりがちの方も多いのではないのでしょうか？💩今回の給食だよりでは、便秘の時の食事についてまとめました。



## 便秘の原因とは？

便の約60~80%は水分でできています。残りの20~40%は、大体1/3ずつ下記の物でできています。

- ・食べた物で消化できなかった食物繊維など
- ・生きた腸内細菌（便1gあたり6000億~1兆個）
- ・はがれた腸粘膜

水分、食物繊維をしっかりと摂取できていないと便が作られないため、便秘になりやすくなります。

## 💩便秘の時に食べた方がよい栄養素とは？💩

### 💧水分

便の大半は水分です。体内の水分が不足していると便として排出する水分が足りないため、結果的に便ができません。運動時はこまめに水分を摂ること、よく寝汗をかく場合は特に気を付けましょう。対策としては、日中から水分補給をしましょう。また、朝起きた時にコップ1杯の水を飲むことで水分補給にもなり、腸を刺激して便秘解消が期待できます。

### 💩食物繊維

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、不溶性だけを摂りすぎると、便秘が悪化する可能性があります。

**不溶性食物繊維=便の回数を増やしたい場合にオススメ**

水に溶けず、腸の中で水分を吸収して膨れます。そして腸壁を刺激して腸のぜん動運動を盛んにし、便を排出します。排便後スッキリしない場合にもおすすめです。

♡きのこ類、繊維の硬い野菜（ゴボウなどの根菜類）、豆類（大豆、納豆など）♡

**水溶性食物繊維=便が硬い場合にオススメ**

腸内で水に溶け、ゼリー状になって他の食品と混ざり合い消化管をゆるやかに移動しながら便を排出します。ストレスや睡眠不足によって体調不良の場合にもおすすめです。

♡もち麦、海藻類、果物、繊維の軟らかい野菜（キャベツ、人参など）♡

### もち麦の力を借りよう！！

もち麦には水溶性食物繊維が豊富に含まれています。お米に混ぜて炊くだけなので、手軽においしく食べることができます。他には茹でてスープに入れたり、ハンバーグに混ぜ込んだり…プチプチした食感がおもしろいですよ！

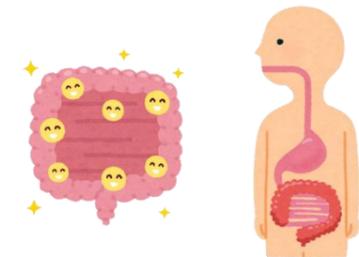


### 💩オリゴ糖

人の腸には腸内を整える善玉菌がありますが、オリゴ糖はその善玉菌のエサになります。善玉菌が増えると、消化・吸収がきちんと行われます。玉ねぎには、オリゴ糖がたくさん含まれています。どんな料理にも使用できるので、毎日摂取したいですね！お味噌汁の具としてよく煮込むと、甘くなりおすすめです😊

### 💩発酵食品

乳酸菌をはじめとする善玉菌が多く含まれています。納豆菌には悪玉菌の作用を抑制する働きもあります。



### 💩オレイン酸

オレイン酸は小腸で消化吸収されにくいので腸に届きやすく、腸のぜん動運動を促します。さらに潤滑油の役割も果たし、便の通りもよくなります。オレイン酸はオリーブオイルに多く含まれています。

### 💩レジスタントスターチ

レジスタントスターチは、体内で消化されないデンプンの中で、「難消化性でんぷん」とも呼ばれています。これは、消化酵素で分解されずに大腸まで届くもので、食物繊維と同様の機能をもつことで注目されています。特に青いバナナに多く含まれています。また、炭水化物を冷やすと増える性質があるので、炊きたてのご飯よりも、おにぎりや寿司といった冷や飯の方が多く摂取できます。レジスタントスターチは腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える効果があることも特徴的です。



## レシピのご紹介

給食で大人気のひじきご飯に、もち麦が入ったレシピです♪  
ひじきご飯と、わかめと玉ねぎの味噌汁を組み合わせると、食物繊維がたっぷり摂れます☆

### ひじきごはん(もち麦入り)の作り方

- ・白米 2合+いつもの水加減
- ・もち麦 50g+水 100ml
- ・鶏もも肉 180g
- ・酒 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・油 小さじ2
- ・人参 1/2本
- ・ひじき 10g
- ・油揚げ 1枚
- ・醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1と1/2

- ①米を研ぎ、炊飯器のめもりに合わせていつも通り水加減する。もち麦と、もち麦分の水を追加して軽くかき混ぜ、30分浸漬後炊飯する。
  - ②人参は銀杏切、油揚げは半分は切って5mm幅に切る。ひじきはたっぷりの水に20分浸してもどし、ザルに上げて水気を切る。
  - ③鶏もも肉は一口大に切って、塩・酒をなじませる。
- ☆このまま煮込んで良いですが、一度トースターなどで焼いて焼き色をつけると、よりおいしくなります。
- ④鍋に油をなじませて②を炒め、しんなりしてきたら③も加える。
  - ⑤④に調味料を加えて煮込む。
  - ⑥ご飯に⑤を混ぜ込む。

