

食育メール

毎月19日は食育の日

野菜、豆、海藻、きのこ… 毎日食べていますか？

日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年頃には1人あたり20g/日以上でしたが、近年は減少傾向です。食生活の変化で、穀類・豆類・いも類を食べる量が減少していることが影響しています。食物繊維のはたらきや、どんなものを意識して食べればよいのかを紹介します。



QUIZ!

次のうち、
食物繊維が多いのはどっち？

①

A



玄米 茶碗1杯

B



白米 茶碗1杯

②

A



塩鮭 1切れ

B



納豆 1パック

③

A

ブロッコリー
(100gあたり)

B

ほうれん草
(100gあたり)

WHAT



しょくもつせんい

食物繊維って？

- 食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれておらず、植物性食品に多く含まれています。
- 小腸で消化・吸収されず、大腸まで達する成分です。

食物繊維の1日の目標量

18歳（成人の場合）

男性 20g以上 女性 18g以上

参考：日本人の食事摂取基準2025

どんなはたらきがあるの？

- 血中コレステロール値の低下
- 食後の糖の吸収をゆるやかにし、
血糖値の急激な上昇を抑える
- 便秘予防
- 善玉菌の割合を増やし、腸内環境を整える

食品の例です。
1食分を目安に、食物繊維
の量を示しました。

食べているか、 チェックしてみよう！

食物繊維は、野菜や豆・豆製品、きのこ類、海藻類、果物などに含まれています。色々な種類を食べましょう！ご飯にも含まれています。

いつもの料理に少しプラスしてみてね



2.9g
ごぼう
50g

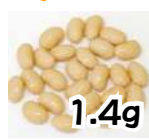
2.3g
ご飯
150g



1.8g
かぼちゃ2切
50g



2.1g
さつまいも
100g



1.4g
水煮大豆
20g



2.1g
切り干し大根
10g



1.5g
ぶなしめじ
50g



1.6g
カットわかめ
5g



1.5g
しらたき
50g



1.4g
りんご半分
100g

学力と体力をアップさせたいなら…

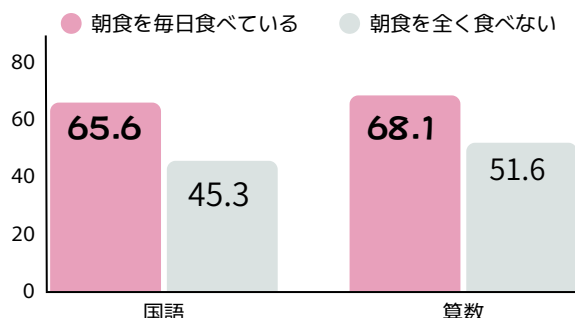
○食！



○に入る言葉は、皆さん分かりましたか？正解は、朝食です。

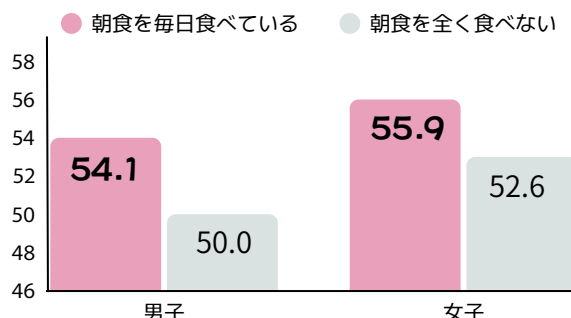
下のグラフから分かるように、毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率、全国体力調査の体力合計点共に高い傾向です。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



参考：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和元年度）小学校6年生

朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



参考：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（令和元年度）小学5年生



朝起きたときの脳は、エネルギー不足。朝食を食べることで、体温や血糖値が上昇して、脳にエネルギーが届けられるので、1日を元気にスタートできます。

食事のバランスも工夫して

※
三条市が実施した「R6児童・生徒の生活実態調査」では、平日朝食を毎日食べる人は9割以上でしたが、主食・主菜・副菜を揃えて食べる人の割合は3割程度でした。朝食を栄養バランスよく食べるためには、ご飯やパンだけでなく、夕食の残り物を食べるなど、少しでも品目を増やせるといいですね！

※市内小学5年生、中学1年生の1,070人に調査



今月は、
春キャベツ
を食べよう！

栗林・石上地区はキャベツの産地です。

春キャベツを選ぶポイントは、外の葉が開いており、中心がぎゅっとしまっていることです。春キャベツは甘みがあり、生で食べるのもおいしいです。

千切りにする場合は、芯を切り取り、くるくると巻いてから切るときれいに仕上がります。

おすすめ
レシピ

キャベツメンチ

三条市の
クックパッドを
見てね↓



えんぶん
を見よう！

一日の塩分の目標量は、

男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満
(血压の高い人や治療中の方6g未満)



素材やだしのうま味を生かした食事をとろう。
塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。とり過ぎに気をつけましょう。



発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話0256-34-5448(直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp