



お知らせ
トレーに私物を乗せて
下膳しないで下さい。
(フタ、湯のみ、など)

★今月の行事食★

- 1日 誕生日祝食
(お赤飯がでます)
- 5日 こどもの日メニュー
(おいなりさんとクレープ生地
の柏餅が付きます)

※食種により異なります。

今月の栄養素

食物繊維

食物繊維は「ヒトの消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されています。

食物繊維は次の2種類に分けられます。

水溶性食物繊維

水に溶ける
糖やコレステロールの吸収を抑え、
糖尿病や高脂血症の予防・改善に役立つ
果物に多く含まれる

りんご

不溶性食物繊維

水に溶けない
腸内環境を改善して便秘や腸の病気予防に役立つ
野菜や穀物に多く含まれる

ごぼう、きのこ、玄米、ゆで大豆、ひじき

皆さんはどれくらい摂っていると思いますか？

実際の摂っている量

男性:約13.6g/日

女性:約13.9g/日

1日で摂ってほしい量

2.0~2.5g/日

〔日本人の食事摂取基準2005年版〕

食物繊維を上手に摂るには…

- ・野菜を1日350~400g摂りましょう
- ・同じ食品に偏らないよう多種類の食品を組み合わせましょう

食物繊維を多く含む食品

筍



- ・春の味覚を代表する食材
- ・孟宗竹、淡竹、真竹、根曲がり竹など約70種類ある
- ・食物繊維は2.8g/100g

たけのこ豆知識

一般的に食べられている孟宗竹は、1736年、薩摩藩主島津吉貴によって持ち込まれその株を植えたのが最初といわれています

《たけのこの選び方》

- ・皮につやがあり、うぶ毛のそろった、切り口のみずみずしいものを選びましょう
- ・孟宗竹の場合、根元の赤い粒々が小さくて少ないものほどやわらかいようです

この記事に関する問い合わせは、内線3200まで