



## 今月の行事食

### 6日 お花見弁当



※食種により献立が異なります。

6日に嗜好調査を  
行ないます。

ご協力宜しく

お願い致します。

栄養部



## 春野菜を食べよう



たけのこ アスパラガス 春キャベツ など

旬の野菜は美味しく、栄養素や食物繊維が多く含まれています。食物繊維にはどのような働きがあるのでしょうか？野菜が不足している方は、是非季節の香りと旬の美味しさを味わってみてはいかがでしょうか？

**食物繊維**とは、『**ヒトの消化酵素で消化されない成分**』をいいます。  
食物繊維は、**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**に分けられます。

### 水溶性食物繊維

水に溶ける食物繊維で、腸内で水を抱え込んでヌルヌルとしたゲル状になり、有害成分を吸着して排泄させます。

糖尿病・動脈硬化・高血圧  
を予防 など

### 不溶性食物繊維

水に溶けない食物繊維です。水分を吸収して数倍から数十倍に膨らみ、腸壁を刺激して腸の蠕動運動を高めます。

肥満や便秘解消  
腸の病気の予防 など

この記事に関する問い合わせは、内線3202まで