

# いただきます。

R5.6



管理栄養士 やまだ

## 身体を作る栄養素を考えてみませんか？

### 食物繊維の性質と働き

食物繊維は炭水化物から糖質を除いたものであり、人の消化酵素で分解されない食物中の成分です。水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けにくい不溶性食物繊維に分けられます。

水溶性食物繊維は、腸内で水を抱え込み粘着性のゲル状成分となり胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぐ効果があります。また、糖質の吸収を穏やかにし、血糖値の急激な上昇を抑えてくれる働きがあるだけでなく、胆汁酸やコレステロールを吸着し体外に排泄します。大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果があります。これらのことから脂質異常症や糖尿病の予防が期待されています。

不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ便の量を増やすとともに腸を刺激して蠕動（ぜんどう）運動を活発にし、腸内に発生した有害物質や便通を促進します。また、腸の働きへの刺激は水溶性食物繊維より発酵性は低いものの、同じく腸内環境を整える整腸効果があります。穀物類やきのこ、根菜といったよく噛まなくてはいけない食品に含まれるため、咀嚼回数増加による満腹感から食べ過ぎを防いだり、顎の発育を促進することで歯並びをよくするという特性もあります。

### 食物繊維の上手な取り方

食物繊維は穀物、野菜類、海藻類、豆類、きのこ類、果実、甲殻類（エビやカニ）の穀類に含まれています。食物繊維を多く摂取するには調理法を一工夫してみましょう。野菜からたくさん摂りたいのであれば、生よりもゆでたり煮たりと、火を入れた調理のほうがかさが減ってたっぷり食べられます。切り干し大根、干しイチジクなど、生より乾物の方が食物繊維量の多い食品もあります。玄米や胚芽米は白米よりも食物繊維量が多めです。精製度の低い穀類や麦が苦手な方は、ごはんには海藻や豆、昆布を混ぜたりする、麺類の具に野菜やきのこをたっぷり入れるのも工夫の一つ。全粒粉で作られたパンやパスタならより食物繊維を摂取することができます。

# 防災メモ

## 知っておきたい災害時食生活の注意点！！

いざ、避難生活というときにどんなことを注意すればいいのでしょうか？

### ①水分をしっかりととりましょう。

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数の不足から水分摂取を控えがちです。また、食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためにはしっかりと水分を取ることが大切です。

### ②しっかりと食べましょう。

食べ物が限られていることや慣れない環境などの為に食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも提供された食事はしっかりと食べましょう。（普段から柔らかい食事を召し上がっている方は、備蓄食に用意しておきましょう。）

### ③身体を動かしましょう。

避難生活では身体を動かす量が減りがちです。

食べるだけでなく体を動かすことも心がけましょう。

例えば・脚や足の指を動かす。

・かかとを上下に動かす。

・軽い体操など