

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後デイサービス たんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

成長期の皆さんの食事と栄養について、

成長期の身体を作る食事のことや

テレビや雑誌で栄養のこといろいろあるけど、何が正しいの！！
等の疑問にこまち管理栄養士が月に一回お話しします。

管理栄養士
ひとり言

私たちひとり、ひとりがもっと食べなければならぬ栄養素は食物繊維です。体の中で食物繊維の恩恵が最大になるのは、デンプン粒の外側全面が「コーティング」されているときすなわち「穀粒」になっているとき。そうならなければ、腸内の消化酵素は時間をかけて外側を剥がさなければならなくなる。デンプン（内胚乳。ないはいにゅう）は内側にある。外側にはふすまがある。手を加えられていない穀粒は不溶性食物繊維の宝庫。外側のふすまを取り除いてしまえば、デンプン（ブドウ糖）しか残らない。

穀粒を丸ごととり込むと、腸はゆっくりと外側のふすまを剥ぎ取り、血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）をおだやかに上昇させる。

食物繊維から最大の恩恵を引き出すには、手を加えていない全粒を含む食品をとることが必要。（玄米・ふすま入りパン、皮ごと食べる野菜） 出典：[M. O. Weickert et al. (2008) "Metabolic Effects of Dietary Fiber Consumption and Prevention of Diabetes," The Journal of Nutrition, 138 (3): 439-42.]

こどもの食事
なぜなぜ

上手に食事を食べるために
噛まなくて困る。

噛むうごきができていますか？

食べ物が口に入っているとき、唇は閉じていますか？

ちゃんと噛む動きが育っているかどうか観察項目のチェックしてみましょう。

- ①左右の口角（左右の口の端）は、非対称にうごいているかどうか？
- ②噛んでいる顎のほうに、唇が引っ張られているかどうか？
- ③舌は横に動いていますか？

あてはまっていなければ、まだ噛むことが育っていないかもしれません。

今月の簡単
もう一品

フライパンで揚げない磯部揚げ ちくわの磯部焼

材 料（二人分）

ちくわ 生食用	3本
A 片栗粉・小麦粉・水	大さじ1
B 青のり（あおさのり）・サラダ油	大さじ1.5

作り方 ちくわは、斜め切りにし、ボールにAとBをよく混ぜる。
AとBを混ぜた青のり液にちくわをよく混ぜ
フライパンで、全体が焼ければ出来上がり。