

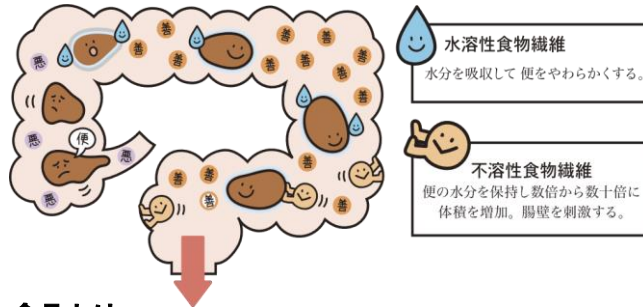
10月に入り、だいぶ過ごしやすくなってきましたね。木々が色づき、虫たちの鳴く声が秋の深まりを感じさせます。ますます活動的になる季節、秋は体を動かすことが気持ち良いシーズンです。たくさん遊んで、お腹をすかせ、秋のおいしいご飯を楽しみたいですね。旬のものは栄養も豊富です！秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体をつくりましょう。

## おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「**毎日快便**」のためには、**規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です**。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

### ★食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きくわけて「不溶性」と「水溶性」があり、それぞれに役割があります。水に溶けにくい**不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします**。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、**水溶性食物繊維には、便をやわらかくする働きがあります**。それ以外にも、水溶性食物繊維は、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化など様々な生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



### ★食物繊維を多く含む食品とは

<p><b>不溶性食物繊維を多く含む食品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>便のかさを増す</li> <li>腸の蠕動を促す</li> </ul>	<p><b>水溶性食物繊維を多く含む食品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>便をやわらかくする</li> <li>便の滑りをよくする</li> </ul>	<p><b>水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品</b></p>
---	---	-------------------------------------

### ★便秘になりやすい食生活チェック

- ☑ 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- ☑ 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- ☑ 野菜が苦手であり食べることができない。
- ☑ 水分をあまりとらない。
- ☑ お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。



### ★毎日の食事で食物繊維アップ

**サラダや和え物にプラス**  
野菜サラダにわかめをプラスしたりお浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

いつもの食事にひと工夫！



**もう一品に悩んだら**  
1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

**ごはんプラス**  
ごはんに玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のごはんプラスすると効果抜群です。

**汁物にプラス**  
具たくさんすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

### 具たくさん汁で食物繊維補給

野菜は加熱することでかさが減り、量をとることができます。そして「だし汁」をベースにすることで、野菜のえぐ味、きのこ特有の香り、海藻の臭みを和らげることができます。冷蔵庫に残っている食材を組み合わせ、時には「わかめ」などの海藻を加えて、食物繊維を無理なくとりましょう。

### ～最近話題の腸内細菌にも影響する食物繊維～

最近、よく耳にする腸活。腸活とは、腸内環境を正常に保ち、体の中から健康を維持しようというものです。大腸にあるたくさんの腸内細菌は、ヒトの体に良い働きをする「善玉菌」と悪い働きをする「悪玉菌」、そしてどちらもいえない「日和見菌」に大別されています。善玉菌としては、ビフィズス菌や乳酸菌が知られていますが、実は、この「善玉菌」の大事なエサになっているのが食物繊維。食物繊維の摂取量アップは、腸内の善玉菌を増やし、健康な腸内環境づくりにもつながります。

### 目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

### 👁️見る力を育てるポイント👁️

- ① 明るさ・暗さのメリハリのある生活を  
日中は元気に活動し、夜は電気を消して、暗い部屋で寝ましょう。
- ② 広い空間で体と目を動かす機会を  
全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。
- ③ いろいろなものを見る体験を  
止まっているもの動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になります。
- ④ テレビやゲームは時間を決めて  
テレビは明るい部屋で、距離を離し、正面から見るように、横目で見ていると視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になるので、避けましょう。