

# 10月

♡食物繊維たっぷり♡

## よく噛んで便秘解消！

1人分栄養価

580cal

塩分 2.0g

### 献立

- ★蓮根ハンバーグ
- ★さつまいの大学芋風
- ★水菜のハリハリサラダ
- ★小松菜と生姜のスープ
- ★玄米ご飯 (150g)

食物繊維量

9.0g

1日男性 20g 以上、女性 18g 以上

※日本人の食事摂取基準 (2015 年版) 「目標量 (18~69 歳)」より



### しっかり噛んで便秘解消！！

しっかり噛んで食べることは、便秘解消、虫歯予防、がん予防、肥満防止、脳の活性化などの効果があります。また食物繊維を摂ることで、便秘解消効果、糖尿病予防、高血圧予防、がん予防が期待されます。

食物繊維が多い食品 … ごぼう、れんこん、切干大根、豆類、芋類、きのこ類、海藻類  
おから、干しイチヂク、干し柿、アボカド、玄米など