

# 10月

## ＼食物繊維たっぷり／ 便秘解消メニュー



里芋サラダ

さつまいもご飯

1人分の栄養価  
エネルギー 615kcal  
食塩 1.6g

ごぼうポタージュ

鮭ときのこのソテー

食物繊維は1日20gを目標に摂りましょう。食物繊維は不溶性と水溶性の2種類ありあります。それぞれ別の働きがあるため、2種類の食物繊維をバランス良く補うことが大切です。

不溶性食物繊維・・・水に溶けずに水分を吸収して膨らむため、便のカサを増やして腸の働きを刺激します。

→ゴボウ、穀類、豆類、ココア、きのこ類

水溶性食物繊維・・・便を柔らかくする働きがあります。また、水に溶けてネバネバとした形状で、胃腸内をゆっくり移動するため、糖質の吸収をおだやかにして食後血糖値の急な上昇を抑えます。→芋類、海藻類、こんにゃく、なめこ、果物類