



暦の上では「春」ですが、1年で一番寒い時期です。暖かくなったり、寒くなったり、「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。

空気が乾燥し、感染症などが流行しやすくなります。手洗い・うがい、バランスの良い食事、十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう！

彦根市こども家庭部幼児課

上手に食べよう！食物繊維

人の消化液(胃液や唾液など)で消化されないものを「**食物繊維**」といいます。食物繊維は、**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**の2種類に分けられます。特徴を知り、上手に摂取しましょう！

水溶性食物繊維

【特徴】
水に溶けて、ドロドロになる。

- 【働き】
- ①コレステロールの吸収を抑えて、**動脈硬化を予防**する。
 - ②粘度が高く、他の食べ物と小腸内をゆっくり進み、急激な血糖値上昇を抑え、**糖尿病を予防**する。
 - ③腸内の乳酸菌などの善玉菌を増やし、**腸内環境を改善**する。



不溶性食物繊維

【特徴】
水に溶けず、水分を吸収して膨らむ。

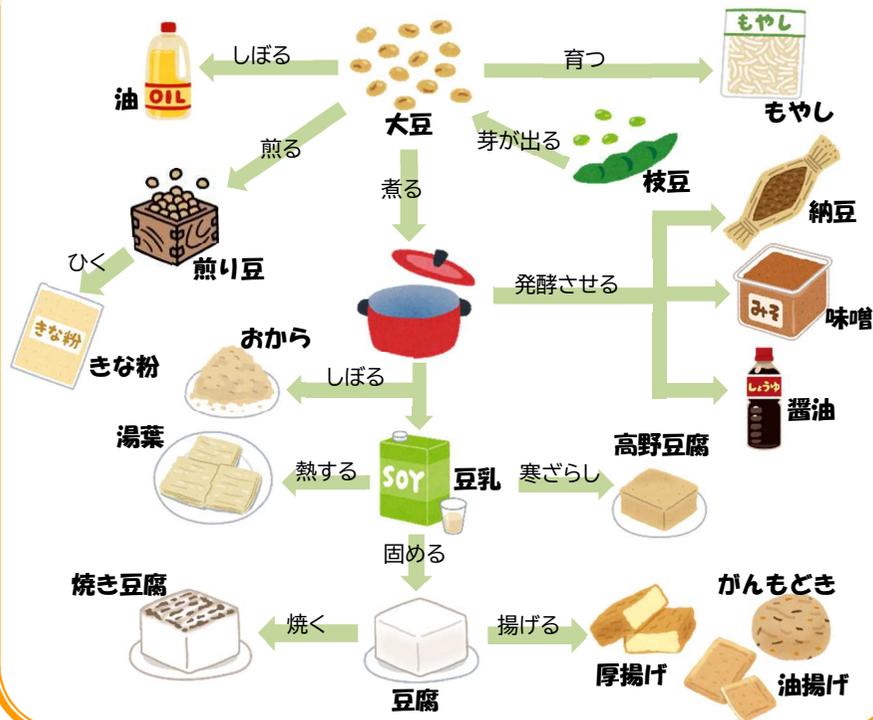
- 【働き】
- ①よく噛む必要があるため、歯茎やあごを強くし、**歯並びの調整やむし歯を予防**する。
 - ②よく噛むことで、**早食いを予防**する。
 - ③大腸で水分を吸収して膨らみ、腸壁を刺激し、**排便をスムーズ**にする。



大豆からできる食べ物

節分には、豆まきをし、年の数だけ豆を食べる風習があります。しかし、「ナッツや固い豆は5歳以下の子どもには食べさせないで」と消費者庁が注意喚起しています。

大豆はいろいろと調理加工され、消化吸収のよい食べ物になっています。様々な大豆製品を取り入れてみましょう！



食物繊維は、意識してとらないと不足しがちです。しかし、水溶性食物繊維を摂りすぎると、下痢や軟便、反対に不溶性食物繊維を摂りすぎると、便秘を悪化させる原因になることも…。いろいろな食品を食べることで、水溶性、不溶性の食物繊維をバランスよく摂ることができます。

食物繊維は加熱により分解されないため、生野菜より、温野菜の方がかさが減り、一度にたくさん食べやすくなります。硬いもの、消化しにくいものが多いため、繊維を切るように刻んだり、柔らかくなるまで煮ると食べやすくなります。市販の野菜ジュースは、搾りカスとして不溶性食物繊維が取り除かれていることが多いので注意しましょう！