

きゅうしょくだよい

聖隷のあ保育園 2026年9月

夏の終わりは、お腹の調子を整えて元気に秋を迎えましょう！

夏の疲れが残りがちなこの時期、お子さんの体調はいかがでしょう？朝食を抜いたり水分が不足したりすると、腸の働きが鈍くなり、便秘を引き起こしやすくなります。また、食事のバランスが偏って食物繊維が不足したり、冷たいもののとりすぎで胃腸が冷えたりすること、お通じが滞る原因になります。秋に向けて、お腹の健康を意識してみましょう。

便秘予防には、「2つの食物繊維」

食生活からお腹の調子を整えるためには、バランスのよい食事を基本としながら、食物繊維の働きがとても大切になってきます。食物繊維には、『水にとけないタイプ』と『水にとけるタイプ』の2種類があり、それぞれお腹の中で異なる役割を果たします。どのように取り入れるとよいか、詳しく見ていきましょう。



水にとけないタイプ

不溶性食物繊維

(便のかさを増やし、腸を刺激する)



とりのポイント

よく噛んで食べることが大切です。煮物や炒め物、汁物など火を通すと量が減って食べやすいです。

水にとけるタイプ

水溶性食物繊維

(便をやわらかくする)



とりのポイント

汁物や和え物に海藻を加えたり、果物をおやつに取り入れると無理なくとれます。

⚠️「野菜ばかり」は便が硬くなることも！？

現代の食事では、野菜（不溶性）は食べていても、海藻や果物（水溶性）が不足しがちです。もし「不溶性」ばかりをたくさん摂ってしまうと、便の水分が吸い取られてしまい、かえて便が硬くなって詰まりやすくなる場合があります。

このため、『**不溶性 2** : **水溶性 1**』のバランスで摂るのが理想的ともいわれており、いろいろな食材を組み合わせることでお腹の調子が整いやすくなります。



不溶性食物繊維と水溶性食物繊維がとれる「腸が元気になる献立」です。

ひじきの煮付

水溶性食物繊維がとれるひじきの煮付は常備菜におすすめ。水煮大豆を加えるとたんぱく質、食物繊維がさらにアップします。



材料

作りやすい分量

ひじき	15 g
にんじん	1/2 本
油揚げ	1 枚
いんげん	5 本
ごま油	適量
醤油	大さじ 1
みりん	小さじ 1
砂糖	小さじ 1

作り方

- ① ひじきをたくさんの水に 10 分程度浸す
- ② にんじんはいちょう切り、油揚げは細切り、いんげんは食べやすい大きさに切る
- ③ 鍋にごま油を入れ中火で熱し、水を切ったひじきとにんじん・いんげんを入れて油が馴染むまで炒める
- ④ 具材が浸るぐらいの水を加えてにんじんが柔らかくなるまで煮る
- ⑤ ④に油揚げと調味料を加えて鍋底に煮汁が少し残るぐらいまで煮詰める

沢煮椀

沢煮椀は、豚肉や野菜を千切りにして煮た具たくさん汁です。不溶性食物繊維の多い野菜は、千切りにして汁物に入れると、子どもにも食べやすいです。



材料

作りやすい分量

豚肉（小間切れ）	30g
だいこん	3cm 厚
にんじん	3cm 厚
ごぼう	6cm 程
しいたけ	1 個
だし汁	600ml
酒	少々
しょうゆ	小さじ 1
塩	少々

作り方

- ① 豚肉を 1 cm 幅に切る
- ② だいこん、にんじん、しいたけは千切りにする
- ③ ごぼうはさがきにする
- ④ だし汁、酒で①～③を煮る
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、しょうゆ、塩を加えて味をととのえる