

# 食物繊維のはたらき①

今回は、食物繊維のはたらきと食品に含まれている量についてご紹介します。



## 食物繊維の種類



- ・ 不溶性食物繊維
- ・ 水溶性食物繊維

## それぞれの食物繊維の主な作用

便秘予防

血糖上昇を遅らせる

不溶性食物繊維

水溶性食物繊維

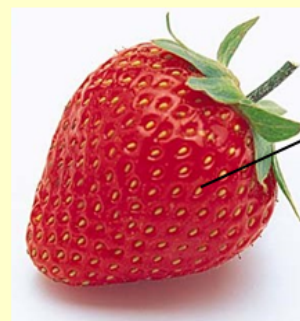
良く噛むことで  
食べ過ぎの予防

大腸内の  
細菌環境の改善

※この他にもいろいろな作用があるとされています

## 食べものにはどのくらいの食物繊維が含まれているの？

イチゴ1個(約15g)



食べものには必ず  
不溶性食物繊維と  
水溶性食物繊維の両方が  
含まれています

不溶性食物繊維0.13g  
水溶性食物繊維0.08g  
総食物繊維0.21g

15gのイチゴを20個(約1パック)食べた場合・・・  
不溶性食物繊維2.7g  
水溶性食物繊維1.5g

約4gの食物繊維をとることができる！

# 節分のいろは

今年も節分の季節が近づいてきました。  
豆まきや鰯を食べたりといろいろな風習がありますが、  
それぞれにどのような意味があるのか、ご紹介していきます。



## 節分とは・・・？



節分とは、本来各季節の移り変わる時（立春・立夏・立秋・立冬の前日）のことを指していましたが、  
現在では、**立春の前日**のことを指す言葉として使われています。

## 鬼とは何者??



オン オンニン  
・鬼=陰=陰人・・・分からない不吉なもの、厄災

鬼門の方角・・・丑寅の方角

鬼は牛の角+虎のパンツ

## 豆をまく理由

・豆=「魔・目」「魔・滅」  
→ マメを魔の目にあてて魔を滅する

※地方によってはいり豆の代わりに落花生をまく所もあります



## 病院では

豆まきは大豆を使いますが、病院では**甘納豆**を使用しています

- ・軟らかく食べやすいため
- ・糖尿病の方にも食べて頂けるように低カロリーー甘味料を使用した甘納豆を使用しています



## 鰯を食べる習慣

焼いた鰯の頭を柵の小枝に刺して戸口に飾ったのがはじまり

- ・柵・・・柵の葉のとげが鬼の目を刺す
- ・鰯・・・鰯を焼く煙の匂いで鬼(災い)を追い払う  
邪気が迷い込むのを防ぐ

鰯を食べることで厄除けをするという意味があります