

食育通信

令和7年12月号

相模原市食育推進プロジェクト会議発行

相模原市食育推進

マスコットキャラクター



～不足しがちな食物繊維・鉄分をとろう～

今月の食育通信では、不足しがちな食物繊維・鉄分のはたらきなどについて紹介します。

まず、食物繊維は、小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。善玉菌のエサになり、腸内環境をよくするものから、水に溶けてネバネバした状態になり栄養素の吸収を緩やかにするものなど、多くの種類があります。食物繊維の摂取量が少ない人は、生活習慣病の発症率が高いなどの報告もあります。

次に鉄分は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に取り込んだ酸素を、血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。

食物繊維のはたらき

主に4つのはたらきがあります。

①便の量を増やして、排便をスムーズにする。

便秘を予防し、体内の有害な物質を体の外に出すことに役立つ。



②血糖値の急な上昇を抑え、肥満を予防する。

糖尿病など、生活習慣病の予防が期待できる。



③かむ回数が増え、だ液がたくさん分泌される。

だ液のはたらきにより、むし歯の予防が期待できる。



④コレステロール値の上昇を抑える。

血管の柔軟性を保ち、血液の流れをスムーズにする。



1日にどのくらい必要？

食物繊維は豆、野菜、きのこなどに多く含まれます。1日にとりたい食物繊維量は、小学校高学年では13g以上、中学生（男子）では17g以上、中学生（女子）では、16g以上です。いろいろな食品を組み合わせる食事からとるように心がけましょう。既製品には、食品表示で確認できるものがあるため、選ぶ時の参考にしてください。また、日々の食事の工夫として、米に麦や玄米を混ぜると更に食物繊維を摂取することができます。

食物繊維を多く含む食品



出典・参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット、日本人の食事摂取基準(2025年版) 少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック④基本の栄養素編」

「家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康」「④食の自立」

鉄分の種類

鉄分には、動物性食品(肉や魚など)に含まれる**ヘム鉄**と、植物性食品(野菜など)に含まれる**非ヘム鉄**があります。

ヘム鉄は非ヘム鉄よりも吸収がよく、ヘム鉄を利用することで非ヘム鉄の吸収もよくなります。ヘム鉄を含む食品も、非ヘム鉄を含む食品も、しっかり摂取できるとよいです。



不足するとどうなるの？

鉄不足が続くと、酸素が充分に行き渡らなくなってしまう、「疲れやすい」、「息切れする」など、貧血の症状が現れます。また、運動機能や認知機能の低下が起ることもあります。体内の鉄が不足すると、肝臓や脾臓などに蓄えられていた貯蔵鉄が血液中に放出されます。貯蔵鉄まで不足してしまうと、**鉄欠乏性貧血**になってしまいます。

失われやすい鉄分

スポーツをするみなさんは、激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われてしまいます。月経のある女性は、毎月定期的に体内の血液を失うことに伴い、鉄も失われてしまいます。食事でも摂取しにくい鉄分ですが、意識して摂取するように心がけましょう。



鉄分を多く含む食品



次号は、「冬の食事について知ろう」をテーマにお届けします。