

旬の食材をふんだんに使っています。  
お弁当を通して、秋の爽りを感じていただきたいです。



桜の聖母短期大学

# 秋の収穫祭弁当

〈 お品書き 〉

- ・きのこごはん
- ・赤飯
- ・栗ごはん
- ・さんまの立田揚げ
- ・卵焼き
- ・ほうれん草の白和え
- ・いかにんじん
- ・いも羊羹

栄養成分  
(1食当たり)※

エネルギー 573 kcal  
食物繊維 5.0 g  
食塩相当量 2.7 g

※桜の聖母短期大学  
による概算

帯のウラ面もぜひご覧ください ▶▶

## 食欲の秋を楽しみながらおいしく食物繊維を摂りませんか？

食物繊維の働きは、お腹の調子を整えるだけではありません！食後の血糖の上昇を穏やかにしたり、血液中のコレステロール濃度を下げたりといった体内環境を正常化する様々な働きが注目されています。また、「繊維」という名称から、細くて硬いスジ状のものを想像しがちですが、ネバネバするものや、水にさっと溶けるものなど多種多様です。

目標とされる食物繊維摂取量は、女性18g/日以上、男性20g/日以上です(日本人の食事摂取基準(2015年版))。しか

し、戦後の食習慣を含む生活スタイルの変化を背景に、現代人のほとんどが摂取不足であるとされ、20～60代の男女とも目標量を大きく下回っています。そして、平均すると約5g/日の食物繊維が不足しているといわれています。

食物繊維の多い食品には、ごぼうなどの根菜類、豆類、海藻が挙げられ、秋が旬のきのこ、ナッツ類、いちじくや梨といった果物、さつまいもなどにも豊富に含まれています。

食欲の秋の今こそ、意識して食物繊維を摂取してみませんか。

旬の食材1食分の食物繊維含有量と目安量

 10cm長(30g)	 1丁(300g)	 1パック(90g)	 1本(50g)
 4個(50g)	 1個(70g)	 1/2個(125g)	 1/2本(100g)

参考：日本食品標準成分表2015

チャレコシ  
ふくしま 健康ふくしま みんなで実践！  
県民運動



お弁当の詳細は  
桜の聖母短期大学  
ホームページでも  
ご覧いただけます！

<https://www.sakuranoseibo.jp/>

桜の聖母短期大学

検索