



# 食育たより

第5号

令和5年2月20日  
京都市立音羽中学校  
食育係

今月のテーマは、「もっと摂りたい！食物繊維～便秘になつていませんか？～」です。

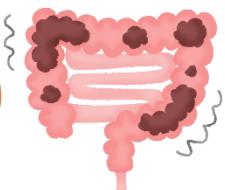
裏面の「知って得する食事のマナー」はお箸のマナー違反（嫌い箸）、「料理の基礎の基礎」は、包丁の使い方、「料理に挑戦！」はチャーハンと卵スープの作り方です！！

## もっと摂りたい！ しょくもつせんい 食物繊維～便秘になつていませんか？～

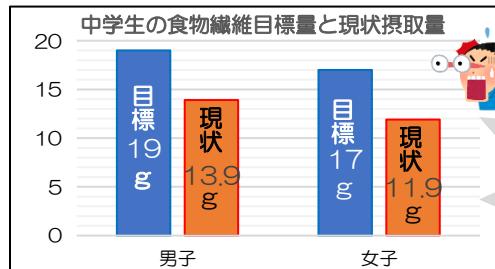


食物繊維は、食べ物の中に含まれ、人の消化酵素で消化することのできない物質です。かつては、栄養にならない「食べ物のカス」だと考えられていた食物繊維ですが、現在では大腸まで届いて腸内環境を整え便秘を予防するほか、生活習慣病の予防に役立つ大切な働きをしていると注目されています。

「第6の栄養素」  
とも呼ばれており、人体の健康維持にかかせない成分です！



### 食物繊維の働き

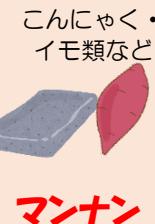


日本人の食物繊維の摂取量は食生活の欧米化やライフスタイルに伴い年々低下しつつあります。

食物繊維には、大きく分けて「水に溶けやすいもの」と「水に溶けにくいもの」があり、それぞれ違った特徴があります。

#### 食物繊維の種類

##### (水に溶けやすい) 水溶性食物繊維



##### (水に溶けにくい) 不溶性食物繊維



血糖値の上昇を抑える

コレステロールを体外へ排出

腸内環境を改善

#### 食物繊維の効果

便通を促進

有害物質を体外へ排出

よくかんで肥満を予防

食物繊維は肉・魚・卵・乳製品には、ほとんど含まれていません。



体調不良で保健室に来た人には、「朝の排便の有無」をたずねていますが、朝の排便がある人は1割ほどというのが現状です…。

便秘になると、便が腸内に長時間滞在し、その便がエサとなって悪玉菌が増加します。そして、発がん物質などの有害物質が発生します。私たちの健康を考えると、毎日排便があることが大切ですね。

便秘予防には、食物繊維の摂取以外に、規則正しい生活と毎日朝食をとることと、運動習慣の継続が重要です。便秘を軽視せず、規則正しい生活習慣を心がけてくださいね！

## 知って得する食事のマナー

### お箸のマナー違反(嫌い箸)

昔から食事中に一緒に食べている人に、不快な気持ちや不潔な感じを与えるような箸の使い方を「嫌い箸」と呼んで無作法な行為とされています。

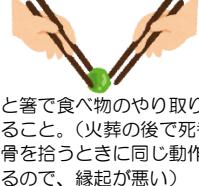
「嫌い箸」とは簡単に言うと、**やってはいけない箸の使い方**のことです。普段の食事で気を付けてみましょう。たくさんある中から、今回は3つご紹介！

ねぶり箸



食事中に箸の先をなめること

箸渡し



箸と箸で食べ物のやり取りをすること。(火葬の後で死者の骨を拾うときに同じ動作をするので、縁起が悪い)

刺し箸



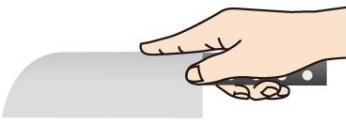
食べ物を箸に突き刺して食べる

## 料理の基礎の基礎

### 包丁の使い方

#### 【包丁の持ち方】

人差し指を包丁の背に当てて、えをにぎる。



#### 【食材の持ち方】

中指、人さし指の第1関節を包丁の側面に当てて切るため、その他の指でしっかりと食材を抑える。その際、力を入れ過ぎないよう注意。



#### 【切り方】

やわらかい物は包丁を上から下に押して切る。固い物は、まず包丁を入れ、押すように切る。

# 料理に挑戦！

## パラパラチャーハン♪ & ふわとろ卵スープ



今回、家庭科部は料理初心者でも失敗しない「パラパラチャーハン」と「ふわとろ卵スープ」に挑戦しました！

ポイントはTKG(卵かけご飯)をベースにチャーハンをつくること。ご飯粒を卵でコーティングすることで、簡単にパラパラになります。スープは片栗粉の魔法で卵がふわとろになる卵スープです。お家の人に作ってあげたら、きっと喜んでもらえますよ！

#### 【パラパラチャーハン】材料 (1人前)

- ・ハム 3枚
- ・長ネギ 25g
- ・卵 1個
- ・ご飯 200g (約おにぎり2個分)
- ・塩 ひとつまみ
- ・サラダ油 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ1



#### 「料理は片付けるまでが料理！」だそうです。

使った調理器具はすぐに洗ってもとの場所に片付けてしまいましょう！



#### 【卵スープ】材料 (1人前)

- ・水 250cc
  - ・卵 1個
  - ・鶏ガラスープの素 大さじ1
  - ・塩・こしょう 少々
  - ・ごま油 お好みで少々
- 水溶き片栗粉
- ・片栗粉 小さじ1
  - ・水 小さじ1
- 混ぜる



1. ハムと長ネギをみじん切りにする



2. 卵をボウルに入れ、塩を混ぜる。さらにご飯をまぜる。



3. フライパンを強火にかけ、サラダ油を引いて混ぜ。2を加え、へらでほぐしながら1分炒める。



ここ大事！

1. ナべに水・鶏ガラスープの素・塩・こしょうを入れて火にかける。



4. ハムと鶏ガラスープの素を加え、20秒炒める。さらに、長ネギ・こしょうを加え、手早く混ぜる。



5. フライパンの中央にすき間を作り、しょうゆをたらし、さっと炒めたら



できあがり！  
大成功！



- 完成！
- 2に溶き卵を加え、お玉でゆっくりかきませ、ごま油を入れたらできあがり。

