

もうすぐ、立春を迎えます。暦の上では春がやってきますが、実際にはまだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜをひかないように、適度な運動と栄養バランスを考えて、寒さを乗り越えましょう。

食物繊維が足りていますか？ ～食物繊維をたくさんとって、腸内環境を良くしましょう～

【働きの異なる食物繊維】

食物繊維は、人の酵素によって消化されない、食物に含まれている難消化性成分の総称です。体内には吸収されませんが、健康のために重要な役割を果たしており、「第六の栄養素」ともいわれています。食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類あり、同じ食物繊維でも、その特徴と働きが異なります。

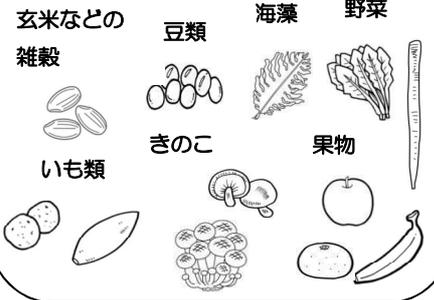
「水溶性食物繊維」とはその名の通り、水に溶ける性質があります。腸内で水に溶けてゼリー状になった水溶性食物繊維は、糖分とくっつきます。その結果、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールを排出するなどの作用があります。

一方、「不溶性食物繊維」とは水に溶けない食物繊維です。腸内で水分を吸いながら膨らみ、腸の活動を活発にするので、便秘予防の効果があります。また、腸内フローラ（大腸や小腸の壁にいる多種多様な細菌群）のえさにもなるため、腸の中の善玉菌を増えやすくします。腸内の有害物質を排出することで悪玉菌を減らし、さらに善玉菌とのバランスを整えるため、免疫力が向上します。

食物繊維は植物の細胞壁にあるため、玄米などの穀類、いも類、豆類、野菜、きのこ、海藻、こんにゃく、ナッツ、果物などに多く含まれています。近年、食生活の変化に伴い、どの世代においても、食物繊維の摂取量が不足しています。しかし、従来の「和食」を意識した献立にすると、食物繊維をたくさん摂取できます。

また、ビフィズス菌や乳酸菌を多く含むヨーグルトや乳酸菌飲料は腸内フローラを良くする効果もあるので、積極的に摂ることをおすすめします。

★食物繊維が多くとれる食べ物



《大豆の栄養 ～大豆のパワーはすごいぞ!!～》

◆大豆のたんぱく質は、良質な植物性たんぱく質です。

大豆には、良質なたんぱく質が肉や卵にも負けないくらい多く含まれています。このことから、「畑の肉」ともいわれています。しかも、消化吸収がよく、体内で利用されやすいのも特長です。

◆様々なミネラル（無機質）が豊富です。

カルシウムはいわしと同じくらい、鉄分はほうれん草と同等に含まれています。その他、マグネシウム、亜鉛、マンガン、銅など体内で必要な微量成分もいろいろ入っています。

◆ビタミン類の種類が豊富で、たくさん含まれています。

ビタミンB1などのビタミンB群、また、抗酸化作用のあるビタミンEも豊富です。

◆大豆ならではの栄養も、たくさん入っています。

血中コレステロールを下げるサポニンやレシチン、骨そしょう症の予防効果のあるイソフラボンがあります。

《花粉の飛散の時季が到来します》

花粉症は、アレルギー体質の人だけでなく、長年花粉を取り込んで、体内の一定の許容量を超えると誰でも発症する可能性があります。特に、睡眠不足で生活リズムが崩れたり、食事が不規則になり栄養バランスが乱れたりすると、自律神経の免疫機能がスムーズに働かず、花粉症の症状が出る場合があります。予防する上でも、規則正しい生活を心がけ、栄養バランスの良い食事を摂り、免疫力を高めましょう。

また、花粉症などで免疫力が低下すると、ふだんは問題のない食べ物でも食物アレルギーを引き起こす場合もあります。

【花粉症に効果があるといわれている食品】

食べ物には即効性はありませんが、摂取することにより、症状を緩和することができます。



【野菜やくだもの、大豆、緑茶など】

野菜（トマト、なす）や果物、緑茶などに含まれる「ポリフェノール」は抗酸化物質が多く、毛細血管を強化したり、活性酸素を抑制し、血流を良くします。また、「ヒスタミン」などの化学物質が放出されるのを抑制し、症状を緩和する効果もあります。



【発酵食品】

ヨーグルトや発酵食品（納豆やチーズ、ヨーグルトなど）に含まれる「乳酸菌」は、腸内細菌のバランスを改善し、免疫力を高めてくれます。



【青魚（サバやイワシ、アジなど）】

青魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が血液中の脂質濃度を下げ、サラサラな状態にしてくれます。生活習慣病や花粉症にも効果があります。



学校給食食材の産地と食品の検査結果について

さいたま市教育委員会
さいたま市立文蔵小学校

～給食で使用している主な食材の産地～

本校の学校給食で使用している給食の主な食材は以下のとおりです。食材においては、流通経路を確認し、安全な食材を使用しています。

○通年

主食の米や小麦粉は、(公財)埼玉県学校給食会が選定し、牛乳は県が供給業者を決め、各学校に届けられます。

これらは、市立小・中・特別支援学校で共通食材となっています。

		食材	産地
共通食材	主食	米	埼玉県
		小麦(パン・麺)	埼玉県、アメリカ、カナダ
	牛乳	北海道、岩手県、宮城県、福島県(一部)、栃木県、群馬県、埼玉県、新潟県、秋田県、山形県	

○1月 9日 ～ 1月 31日

		食材	産地実績
青果類		えのきたけ	長野県
		かぶ	千葉県
		かぼちゃ	宮崎県
		キャベツ	愛知県
		きゅうり	愛知県 埼玉県
		ごぼう	青森県
		さつまいも	茨城県
		さといも	埼玉県
		しめじ	茨城県
		じゃがいも	北海道 鹿児島県
		しょうが	高知県
		大根	千葉県 神奈川県
		たまねぎ	北海道
		チンゲンサイ	茨城県
		人参	千葉県
		ニラ	茨城県
		にんにく	青森県
		小ねぎ	静岡県
		ねぎ	埼玉県
		白菜	茨城県
		ブロッコリー	群馬県
		青ピーマン	茨城県
		赤パプリカ	オランダ
		まいたけ	新潟県
		もやし	栃木県
		れんこん	茨城県
		茹でたけのこ	九州
	干しいたけ	九州	
	かぼちゃ(冷)	北海道	
	さやいんげん(冷)	北海道	
	ほうれん草(冷)	九州	
	小松菜(冷)	茨城県	
	マッシュルーム(冷)	オランダ	
	グリーンピース(冷)	アメリカ	
	りんご	青森県	
	みかん	長崎県	
	ぼんかん	愛媛県	
	いちご	佐賀県	
肉類		豚肉	群馬県
		鶏肉	岩手県
魚類		あさり	中国
		いか	ペルー
		エビ	インド パキスタン
		サンマ	台湾
		くじら	北大西洋
		サケ	北海道 三陸
その他		タラ	ロシア アメリカ
		わかさぎ	北海道
		卵	埼玉県
		ヨーグルト	北海道 ニュージランド

※調味料、加工食品等は記載しておりません。検取記録簿に記載しております。

～食品検査結果について～

○国による食品の放射性物質の新基準

放射性セシウム	一般食品	100Bq/kg
	飲料水	10Bq/kg
	牛乳	50Bq/kg

○埼玉県等における検査について

<埼玉県の検査結果>

1月14日現在

採取日 月 日	品 目	検査結果		
		放射性セシウム134	放射性セシウム137	放射性セシウム計
11 19	カブ	<5.9	<6.2	-
11 19	ユズ	<5.3	<5.5	-
12 3	キャベツ	<2.4	<2.5	-
12 3	ホウレンソウ	<3.6	<3.0	-

※「<5.9」とは、検査機器で測定できる検出限界値5.9Bq/kg未満であることを示します。

詳しくは、埼玉県のホームページをご覧ください。

(単位はBq/kg)

<(公財)埼玉県学校給食会の検査結果>

1月14日現在

検査依頼日 月 日	品 目	検査結果	
		放射性ヨウ素	放射性セシウム計
11 29	精白米(統一規格米)	<1.4	<4.0
12 24	小麦粉(パン・うどん用)	<1.7	<3.7
12 12	小麦粉(パン・ソフトめん用)	<1.2	<3.7
12 24	小麦粉(中華めん用)	<1.4	<3.7

※「<1.4」とは、検査機器で測定できる検出限界値1.4Bq/kg未満であることを示します。

詳しくは、(公財)埼玉県学校給食会のホームページをご覧ください。

<牛乳の検査結果>

1月14日現在

製造日 月 日	品 目	検査結果
		放射性セシウム計
1 8	学校給食用牛乳(製品)	10Bq/kg以下

※測定下限値は10Bq/kgです。

※学校給食で使用される牛乳は、月1回、(財)日本乳業技術協会による製品検査を受けています。

○さいたま市における検査について

本市では、市内農産物と市内に流通する市外産農産物等の検査を実施しています。この検査では、生産段階及びそれに近いところで採取することにより、基準値を超える結果が出た場合には、直ちに出荷等を止めるなどの対応をとります。

<さいたま市の検査結果>

1月14日現在

採取日 月 日	品 目	検査結果		
		放射性セシウム134	放射性セシウム137	放射性セシウム合計
11 6	(市内)さといも	<2.35	<2.50	<4.9
11 6	(市内)キウイモ	<2.21	<2.09	<4.3
12 12	(茨城県)キャベツ	<0.660	<0.784	<1.4
12 12	(千葉県)だいこん	<2.07	<2.25	<4.3

※結果欄の「<(数値)>」は、検出限界値です。詳しくは、さいたま市のホームページをご覧ください。

(単位はBq/kg)

○さいたま市学校給食の検査について

学校給食は、基本的には安全であると考えておりますが、保護者の皆さまに、より一層安心していただくことができるように、学校給食で使用予定の食材について、事前に検査を実施しております。

<学校給食の検査結果>

1月14日現在

使用日 月 日	品 目	検査結果		
		放射性セシウム134	放射性セシウム137	放射性セシウム合計
12 4	(北海道)玉ねぎ	<11.1	<9.7	<20.7
12 4	(神奈川県)大根	<11.0	<9.5	<20.6
12 18	(埼玉県)きゅうり	<11.2	<9.8	<21.1
12 18	(栃木県)もやし	<11.0	<9.9	<21.0

※「<11.1」とは、検査機器で測定できる測定下限値11.1Bq/kg未満であることを示します。

詳しくは、さいたま市のホームページをご覧ください。

(単位はBq/kg)