



# 栄養素が吸収されるしくみ

食育～85～

たんぱく質、糖質、脂質の3大栄養素をはじめ、ほとんどの栄養素は小腸で吸収されます。胃から十二指腸に入った食べものは、ここでさまざまな消化酵素が分解され、さらに消化が進みます。この段階で、たんぱく質はアミノ酸に、糖質はブドウ糖に、脂質は脂肪酸などに分解され、そこから吸収が始まります。ただし、アルコールは胃で吸収されます。

アミノ酸やブドウ糖は血管に入って肝臓へ運ばれます。脂肪酸はリンパ管から吸収され、静脈を通過して全身へと送られて行きます。

小腸で吸収されなかったものはそのまま大腸へと運ばれていきます。大腸では約80%の水分が吸収され、残ったものは便となって体外に排泄されます。

口にした食べものが体内で消化・吸収され、排泄までにかかる時間は、食べものの種類によっても異なりますが、約24時間から72時間といわれています。

## 野菜～たっぷり

### 簡単ヘルシーメニュー

- \* プルコギサンド
- \* レモンマリネ
- \* 春キャベツのスープ
- \* 「食パン」1枚 (10枚切)



フルニエの食パンは、世界で一番おいしいとされているカナダ産の1CWという品種の小麦粉をベースに作っています。毎日食べても、飽きのこない配合になっています！

## =プルコギサンド=



### 3品+「アンジュ」(2枚)

合計 568kcal

野菜量 215g

(1日350gが目安)

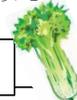
## <材料4人分>

食パン(10枚切).....6枚  
 バター.....適量  
 牛切り落とし肉.....200g  
 玉ねぎ.....1/4個  
 ピーマン.....1個  
 人参.....1/2本  
 にんにく.....1かけ  
 サニーレタス.....3枚  
 ごま油.....小2  
 <たれ>  
 コチジャン.....大2  
 醤油.....大2  
 酒.....大2  
 砂糖.....小2  
 こしょう.....少々  
 ごま油.....小1

## <作り方>

- ① ボウルにたれの材料を入れ混ぜ、食べやすい大きさに切った牛肉を加えてもみ込む。
- ② 玉ねぎは薄いくし切り、ピーマン、人参は細切りにする。にんにくはみじん切りにする。サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ フライパンにごま油小さじ2を入れ、②のにんにくを弱火で炒める。香りが出たら、①の牛肉、②の玉ねぎ、ピーマン、人参を入れて2~3分炒める。肉の色が変わり、野菜に火が通ったら、火から下し、粗熱をとる。
- ④ 食パンは表面をこんがりときつね色にトーストし、片面にバターをぬる。
- ⑤ バターをぬった面を上にして②のレタスを敷き、③をこんもりとのせ、もう1枚の食パンをバターをぬった面を下にしてのせ、4等分に切る。

## ～豆知識～



セロリは約95%が水分でとても低カロリーな野菜です。セロリの独特の香り成分であるアピインやセネリンには、鎮静作用が期待できますし、アピオイルという香り成分には、食欲増進や口内をさっぱりさせる効果があるといわれています。

## =レモンマリネ=



ミニトマト、セロリは食べやすい大きさに切り、バジルの葉は手でちぎる。

オリーブ油、レモン汁、塩・粗びき黒こしょうを混ぜ合わせたものに野菜を和える。

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～を開催しています。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンとスープを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。

(担当 栄養士中塚)