



# 消化・吸収の機能

<胃>

食育～90～

胃の中に食べ物が入ると消化管ホルモン（消化管の粘膜で分泌されるホルモン）のガストリンが分泌されます。すると胃液が分泌され、胃の蠕動運動（次の器官へ送る運動）が盛んになり、食べ物と胃液を混ぜ合わせます。胃液は1日に1.5～2.5リットルも分泌され、強い酸性で塩酸（胃酸）が含まれています。この塩酸でたんぱく質を分解したり、細菌を死滅させたりします。胃液に含まれるペプシノーゲンはたんぱく質を消化します。

食べ物が胃の中にとどまる時間（消化時間）は栄養素によって異なります。たんぱく質は炭水化物（糖質）に比べ長く、脂質は胃の蠕動運動を抑制するため、さらに消化時間が長くなります。調理方法（とくに加熱方法）も影響します。また、胃ではアルコールが吸収されます。

旬の食材を使った

簡単ヘルシーメニュー



- \*肉団子と野菜の甘酢あん
- \*焼きなすのえごま和え
- \*もやしのスープ
- \*「食パン」1枚（6枚切り）

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！



=肉団子と野菜の甘酢あん=

<材料 4人分>



3品+「食パン」(1枚)  
合計 575kcal  
野菜量 295g  
(1日350gが目安)

豚ひき肉.....400g  
玉ねぎ.....1/2個  
人参.....1/2個  
ピーマン.....4個  
生しいたけ.....4枚  
サラダ油.....大1  
A おろししょうが.....小2  
A 酒.....小2  
A 醤油.....小2  
A 塩.....少々  
A 片栗粉.....大1  
揚げ油.....適量  
B だし汁.....140ml  
B 砂糖.....大2  
B 醤油.....大2  
B 酢.....小2  
片栗粉.....小2

<作り方>

- ① ボウルに豚ひき肉を入れ、Aの材料を加えて、粘りが出るまで、手でよく混ぜる。20等分にし、だんごに丸める。
- ② 玉ねぎは縦半分になり、5mm厚さの薄切りにする。人参は5mm厚さのいちよう切にして、やわらかくゆでる。ピーマンは半分になり、種を除き、縦3等分に切る。しいたけは軸を取り、薄いきり切りにする。
- ③ 揚げ油を中温（170℃）に熱し、①の肉だんごを入れ、3～4分かけて全体がきつね色になるまで揚げる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の玉ねぎ、ピーマン、生しいたけの順に炒め合わせる。②のゆでた人参を加え、Bの調味料を加えて、野菜に火を通す。
- ⑤ 片栗粉を2倍の水で溶き、④に加えてとろみをつける。③の肉団子を加え、手早く混ぜてあんをからめる。

=焼きなすのえごま和え=



なすは皮が真っ黒に焦げるまで焼き、皮をむき、冷蔵庫で冷やす。食べやすい大きさに切り、貝割れ、ミニトマト、えごまと混ぜ合わせ、ポン酢、ごま油と和える。

～豆知識～

「えごま」の主成分であるα-リノレン酸は、体内でDHA・EPAに変化します。人間の体内では合成できない必須脂肪酸の1つです。えごまの他には、青魚、亜麻仁油、などに含まれます。脳内の神経細胞に働きかけ、脳細胞を活性化させます。

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、フルニエの美味しい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。

（栄養士 中塚）