



# 消化・吸収の機能

## <大腸>

食育～93～

大腸は小腸に続く消化器官で、盲腸、結腸、直腸に区分されます。大腸では消化酵素による消化は行われませんが、腸内細菌がつくる酵素の働きにより、生物学的消化が行われます。食物繊維などを腸内細菌が分解し、ビタミンB2、ナイアシンなどの水溶性ビタミンを合成しています。また、食物繊維を発酵し、ガスを発生させます。大腸において大部分の水分が吸収され、消化、吸収されなかった食物繊維などは体外に排出されます。

食べ物が大腸を通過するときにかかる時間は通常12～24時間です。口から入った食べ物が消化管の最後の器官である直腸に達するには25～30時間かかるといわれています。

### 野菜たっぷり

#### 簡単ヘルシーメニュー



- \*野菜の牛肉巻き
- \*さつまいもとリンゴのサラダ
- \*ほうれん草のスープ
- \*「食パン」1枚(6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！

### =野菜の牛肉巻き=



#### 3品+「食パン」(1枚)

合計 598kcal

野菜量 170g

(1日350gが目安)

#### <材料4人分>

牛もも薄切り肉.....	400g
大根.....	1/3本
人参.....	1/3本
グリーンアスパラ.....	4本
小麦粉.....	適量
ごま油.....	大1
サラダ菜.....	1個
ミニトマト.....	8個

#### <たれ>

醤油.....	大3
砂糖.....	大1
酒.....	大1
みりん.....	大1
水.....	大3

#### <作り方>

- ① 大根と人参は皮をむき、5cm長さの棒状に切る。グリーンアスパラは根元を1cm切り落とし、根元の固い皮をむき、長さを半分にする。
- ② サラダ菜は洗って1枚ずつはがす。
- ③ 鍋に水を入れ、沸かす。①の大根、人参、グリーンアスパラガスを入れ、さっとゆでる。
- ④ 牛肉を8等分し、巻きやすいように肉と肉を重ねて広げる。①の野菜を等分にして置き、端から巻く。巻き終わったら形を整え、全体に小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④の肉の巻き終わりを下にして入れ、中火で転がしながら焼く。焼き色がついたら、たれの調味料と水を合わせて回し入れ、弱火にして、4～5分ふたをして焼く。
- ⑥ 食べやすく切って器に盛り、サラダ菜とミニトマトを添える。

～豆知識～

さつまいもにはビタミンCと食物繊維が豊富に含まれています。さつまいものビタミンCは、でんぷん作用により加熱に強く損失が少なく、また、含有量はリンゴの約7倍含まれ、風邪予防に最適な食材です。

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)