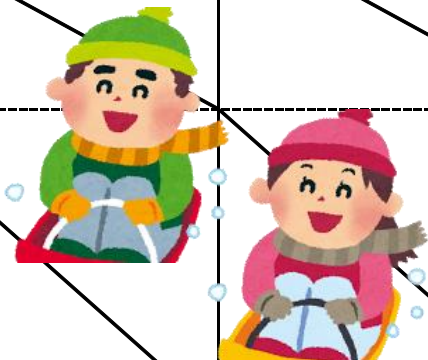


今週の献立表

【令和3年1月11日～令和3年1月17日】

	1月11日 (月)	1月12日 (火)	1月13日 (水)	1月14日 (木)	1月15日 (金)	1月16日 (土)	1月17日 (日)
朝食	1月11日  鏡開き				1月15日  警視庁創設記念日		・塩鮭 ・出し巻き卵 ・竹輪ともやしの金平 ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・ロールパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 ごまパン
昼食		食事の前に手を洗いましょう！ 				1月16日  禁酒の日	
夕食						・鱈のみぞれ煮 ・ハムカツ ・焼肉風野菜炒め ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・オクラとコーンのサラダ ・フルーツカクテル ・卵スープ ・ごはん ・漬物	

◆◆◆ 便秘になりにくい食事ってどんなもの？ ◆◆◆

便はそもそも食事の不消化物です。便を作るような食事をとらなければ理想的なバナナ便にならず、便秘になってしまいます。良い便にするには、“食物繊維と水分を十分にとって、便のボリュームを増やすこと”が重要です。

食事は、**ごはん**と、**野菜中心の食物繊維豊富なおかず**を3食しっかりと食べていれば、便秘になりにくはずです。食物繊維は、便の水分量を増やし、つながったやわらかい便になるのを助けます。主食のごはんに麦や玄米などを取り入れると、さらに何倍もの食物繊維をとることができます。また、生野菜よりも温野菜の方が、効率よく食物繊維をとることができます。

そして、水分もしっかりととる必要があります。一日の水分量は1.5ℓ～2ℓくらいを目安にしましょう。朝起きたらすぐにコップ1杯程度の水を飲むことで、腸の働きが活発になります。ただ、水分をとるときは、渋みのあるお茶には注意が必要です。渋みのあるお茶に含まれるタンニンには利尿作用があるので、便のほうに水分がいなくなり、便がかたくなってしまいます。

食物繊維は、根菜類やきのこ類に多く、大豆製品の納豆やおから、きなこにも豊富です。くだものは、バナナ、りんご、プルーン、ドライフルーツなど。玄米など精製度の低いものを。