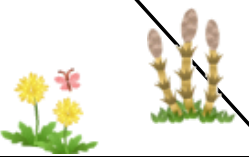
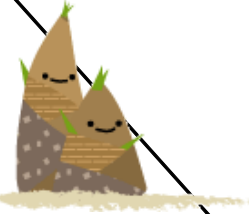
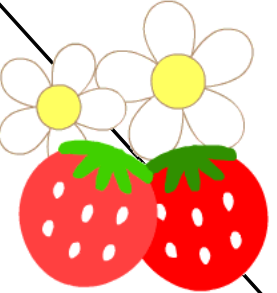


今週の献立表

【令和3年3月15日～令和3年3月21日】

	3月15日 (月)	3月16日 (火)	3月17日 (水)	3月18日 (木)	3月19日 (金)	3月20日 (土)	3月21日 (日)
朝食		3月16日  国立公園指定記念日					
昼食				食事の前に手を洗いましょう！ 		・豚照り丼 ・コーンコロッセ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・きのこ青菜の麻婆炒め ・3色ナムル ・フルーツ ・けんちん汁 ・漬物	
夕食			3月17日  漫画週刊誌の日				

◆◆◆ 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、便秘になりにくいはず。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。

