

今週の献立表

【令和2年4月27日～令和2年5月3日】

	4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)	5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)
朝 食	休	休	4月29日  昭和の日 休	食事の前に手を洗いましょう！ 休	休	休	休 5月3日 
昼 食	 所	所	所	 所	所	所	憲法記念日 所 
夕 食	日	 日	日	4月30日  図書館記念日 日	 日	 日	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。

