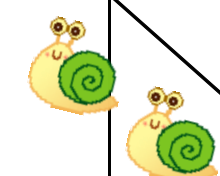
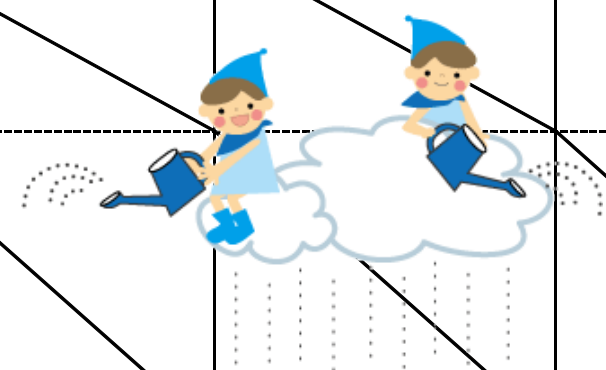
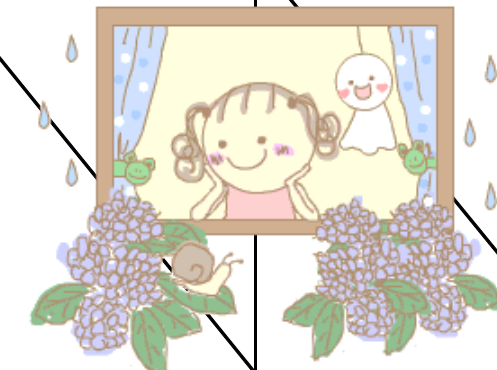


# 今週の献立表

【令和2年6月15日～令和2年6月21日】

|    | 6月15日<br>(月)                                                                        | 6月16日<br>(火)                                                                                        | 6月17日<br>(水)                                                                                           | 6月18日<br>(木)                                                                          | 6月19日<br>(金)                                                                                                | 6月20日<br>(土) | 6月21日<br>(日)                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 |    | 6月16日<br><br>和菓子の日 |                     |                                                                                       |                          |              |                                                                                       |
| 昼食 |                                                                                     |                                                                                                     | 食事の前に手を洗いましょう！<br> |                                                                                       |                         |              |                                                                                       |
| 夕食 |  |                                                                                                     |                                                                                                        |  | 6月19日<br><br>ベースボール記念日 |              |  |

◆◆◆ 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。