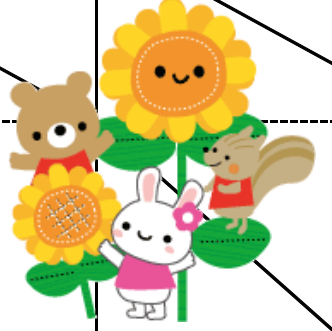
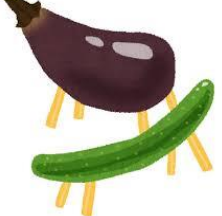


今週の献立表

【令和2年8月10日～令和2年8月16日】

	8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)	8月15日 (土)	8月16日 (日)
朝 食	 食事の前に手を洗いましょう！	休				・塩鮭 ・ミートオムレツ ・キャベツサラダ ・フルーツ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 ・ごはん ・漬物 ・味のり ・味噌汁	・ししゃもフライ ・ひじきと大豆の煮物 ・お浸し ・フルーツ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 ・ごはん ・漬物 ・ふりかけ ・味噌汁
昼 食						8月15日  終戦記念日	
夕 食		日			・白身魚の夏野菜マリネ ・チキンナゲット ・ラザニア風マカロニ ・小海老とアスパラの炒め物 ・小松菜とツナのサラダ ・フルーツトロピカル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	・スタミナプルコギ ・イカ天 ・リヨネーズポテト ・鶏と根菜のごまてり ・ほうれん草の香り和え ・フルーツポンチ ・中華スープ ・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。