

今週の献立表

【令和2年9月21日～令和2年9月27日】

	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)	9月27日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・ひじきと大豆の煮物 ・3色サラダ ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・ロールパン ごまパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 			<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・ひじきと大豆の煮物 ・お浸し ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・ロールパン ごまパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩さけ ・炒り卵 ・キャベツサラダ ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・ロールパン ごまパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 		
昼食				<p>食事の前に手を洗いましょう！</p>			<p>9月27日</p> <p>世界観光の日</p>
夕食			<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と茄子のピリ辛炒め ・天ぷら ・ラザニア風マカロニ ・鶏と根菜のごまてり ・千草和え ・フルーツトロピカル ・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。

