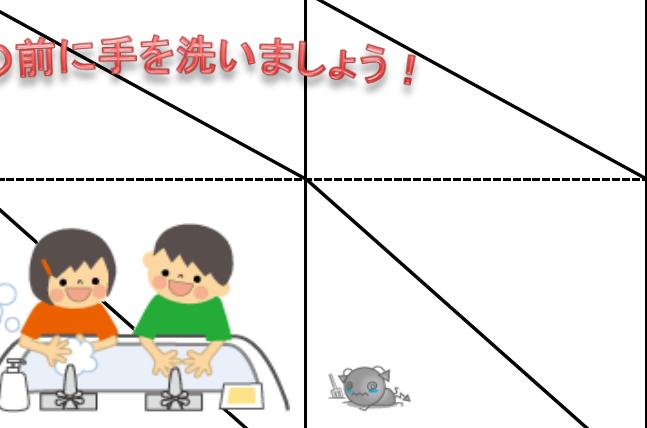
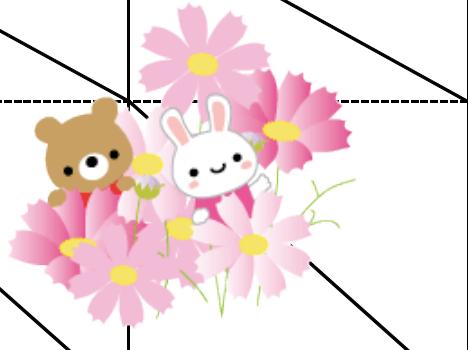
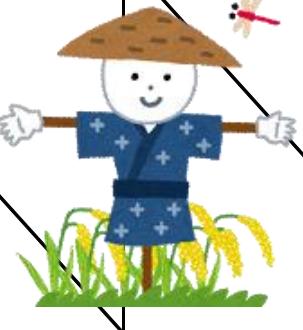
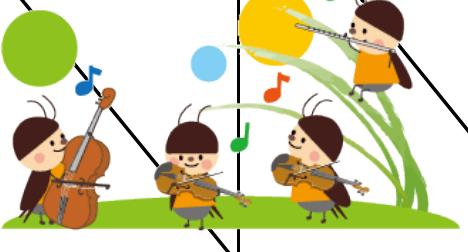


今週の献立表

【令和2年10月5日～令和2年10月11日】

	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)	10月11日 (日)
朝食	食事の前に手を洗いましょう！ 			<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししやもフライ ・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							
夕食	10月6日 国際協力の日 			<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の中華風生姜焼き ・牛肉コロッケ ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・秋野菜の煮物 ・秋野菜の煮物 ・フルーツポンチ ・にゅうめん ・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です。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かなくなり、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、ブルーン、ドライフルーツなど。玄米など精製度の低いものを。