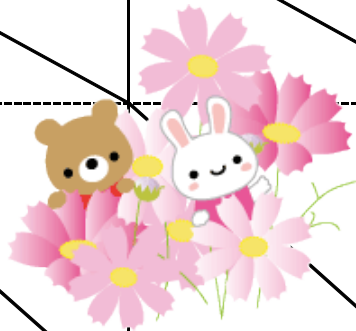
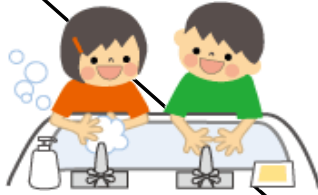








# 今週の献立表

【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	食事前には手を洗いましょう！			<ul style="list-style-type: none"><li>・塩鮭</li><li>・ミートオムレツ</li><li>・キャベツサラダ</li><li>・フルーツ</li><li>・手作りパン</li><li>・マーガリン</li><li>・ジャム</li><li>・牛乳</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li><li>・味のり</li><li>・味噌汁</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ししゃもフライ</li><li>・ひじきと大豆の煮物</li><li>・お浸し</li><li>・フルーツ</li><li>・手作りパン</li><li>・マーガリン</li><li>・ジャム</li><li>・牛乳</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li><li>・ふりかけ</li><li>・味噌汁</li></ul>		
							
昼 食						10月10日  目の愛護デー	
タ 食		10月6日  国際協力の日	<ul style="list-style-type: none"><li>・豚肉の中華風生姜焼き</li><li>・牛肉コロッケ</li><li>・鶏とブロッコリーのグラタン風</li><li>・秋野菜の煮物</li><li>・秋野菜の煮物</li><li>・フルーツポンチ</li><li>・にゅうめん</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>				

◆◆◆ 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。