









今週の献立表

【令和2年10月26日～令和2年11月1日】

	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)	10月29日 (木)	10月30日 (金)	10月31日 (土)	11月1日 (日)
朝食		10月27日  読書の日		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・切干大根の煮物 ・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 		10月31日  ハロウィン	
昼食	食事の前に手を洗いましょう！ 						
夕食			<ul style="list-style-type: none"> ・鶏すき ・パリパリ春巻き ・焼きビーフン ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・ほうれん草の香り和え ・フルーツ白玉 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 				11月1日  犬の日

◆◆◆ 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。

