

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 ・フルーツト白玉 ・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てます。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。

