



今週の献立表

【令和2年11月30日～令和2年12月6日】



	11月30日 (月)	12月1日 (火)	12月2日 (水)	12月3日 (木)	12月4日 (金)	12月5日 (土)	12月6日 (日)
朝食					・塩鮭 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・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		
昼食		食事前には手を洗いましょう！					12月6日 姉の日
夕食			12月2日 日本人宇宙飛行記念日	・柳川風煮 ・皮付きポテト ・ラザニア風マカロニ ・豚肉ともやしのカレー炒め ・ブロッコリーとコーンのサラダ ・フルーツトロピカル ・ワンタンスープ ・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。

