

今週の献立表

【令和4年1月10日～令和4年1月16日】

	1月10日 (月)	1月11日 (火)	1月12日 (水)	1月13日 (木)	1月14日 (金)	1月15日 (土)	1月16日 (日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none">・いわしの開き・ミートオムレツ・れんこん金平・ごま和え・フルーツ・ごはん・味噌汁・漬物・ふりかけ・手作りパン・マーガリン・ジャム・牛乳	<div>1月11日</div> <div></div> <div>鏡開き</div>	<div>食事の前に手を洗いましょう！</div> <div></div>		<div></div>	<ul style="list-style-type: none">・鯖みりん焼き・スクランブルエッグ・切り昆布の煮物・3色サラダ・フルーツ・ごはん・味噌汁・漬物・味のり・手作りパン・マーガリン・ジャム・牛乳	
昼 食	<div></div>	<div></div>			<ul style="list-style-type: none">・煮込みうどん・かき揚げ・筍の高菜炒め・イカと炒り卵の炒め物・ツナとわかめの和え物・フルーツトロピカル・ごはん・漬物 <div></div>	<ul style="list-style-type: none">・きすの天ぷら・焼き肉風野菜炒め・ミートボールのグラタン風・豚バラと大根の煮物・かぶとりんごの梅肉酢和え・フルーツポンチ・にゅうめん・ごはん・漬物	
夕 食	<div></div>	<div></div>			<div></div>	<ul style="list-style-type: none">・豚ロースソテーのピザ職人風・ミニアメリカンドッグ・鶏じゃがのごま煮・五目金平・おくらとコーンサラダ・3色野菜のおろし和え・フルーツ杏仁・野菜スープ・ごはん・漬物	<div>1月16日</div> <div></div> <div>禁酒の日</div>

◆◆◆ 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、水分もしっかりと取る必要があります。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。