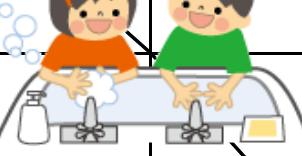


今週の献立表

【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 	 <p>1月11日 鏡開き</p>					
昼食			 <p>食事の前に手を洗いましょう！</p>			<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 	<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	 <p>祝成人</p>					<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロースステーキのピザ職人風 ・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 	<p>1月16日</p>  <p>禁酒の日</p>

◇◆◇ 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。