

今週の献立表

【令和4年2月14日～令和4年2月20日】

	2月14日 (月)	2月15日 (火)	2月16日 (水)	2月17日 (木)	2月18日 (金)	2月19日 (土)	2月20日 (日)
朝 食	休						
昼 食	所						
夕 食	日						



休

所



食事の前に手を洗いましょう！

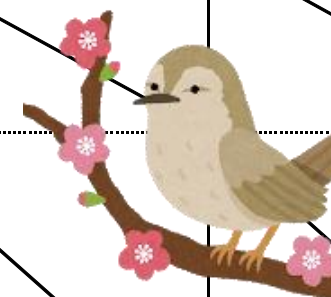


1978(昭和53)年、東京・四谷で「嫌煙権確立をめざす人々の会」が設立されました。既に札幌市に「非喫煙者を守る会」がありましたが、「嫌煙権」という新語のアピールによって、嫌煙運動が全国に広まりました。
♪

2月18日



嫌煙運動の日



2月20日



歌舞伎の日

1607(慶長12)年、出雲の阿国が江戸城で將軍徳川家康や諸国の大名の前で初めて歌舞伎踊りを披露しました。

◆◆◆ 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。