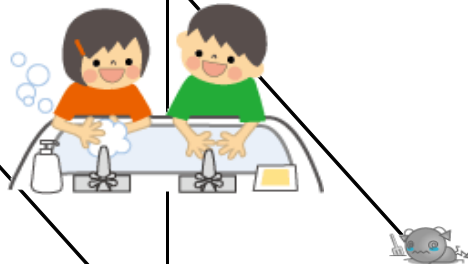


今週の献立表

【令和4年3月14日～令和4年3月20日】

	3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19日 (土)	3月20日 (日)
朝食	休 3月14日  ホワイトデー 所					3月19日  ミュージックの日	・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		食事前には手を洗いましょう！				・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	・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 ・ほうれん草の香り和え ・フルーツポンチ ・すまし汁 ・ごはん ・漬物
夕食	日					・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	

◆◆◆ 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。