





今週の献立表

【令和3年4月12日～令和3年4月18日】

	4月12日 (月)	4月13日 (火)	4月14日 (水)	4月15日 (木)	4月16日 (金)	4月17日 (土)	4月18日 (日)
朝食	4月12日  パンの記念日 休	食事の前に手を洗いましょう！ 			<ul style="list-style-type: none">・塩鮭・千草焼き・里芋煮・インゲンのごま和え・フルーツ・手作りパン・1食マーガリン・1食ジャム・牛乳・ごはん・味噌汁・ふりかけ・漬物 	<ul style="list-style-type: none">・塩鮭・千草焼き・ベーコンポテト・キャベツサラダ・フルーツ・手作りパン・1食マーガリン・1食ジャム・牛乳・ごはん・味噌汁・味のり・漬物	
昼食	所  日				4月13日  喫茶店の日	<ul style="list-style-type: none">・スタミナプルコギ・パリパリ春巻き・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き・ポトフ・中華和え・フルーツトロピカル・ペイザンヌスープ・ごはん・漬物	<ul style="list-style-type: none">・白身魚のランチェラーソースかけ・ハムカツ・鶏とブロッコリーのグラタン風・五目煮・菜の花の辛子和え・フルーツ白玉・野菜スープ・ごはん・漬物 
夕食				<ul style="list-style-type: none">* 白身魚と玉ねぎのカレー炒め* 牛肉コロッケ* 鶏とほうれん草としめじのグラタン風* こんにやくと野菜のごま煮☆キャベツのレモン和え☆ごぼうサラダ☆フルーツのカルピス和え・ワンタンスープ・ごはん・漬物	<ul style="list-style-type: none">・牛肉とマッシュルームのマスタードソテー・メンチカツ・ツナとアスパラのマヨ焼き・鶏と筍のうま煮・切干大根と青菜のごま和え・おくらとコーンのサラダ・フルーツ寒天・コンソメスープ・ごはん・漬物	4月18日  よい歯の日	

◆◆◆ 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。

