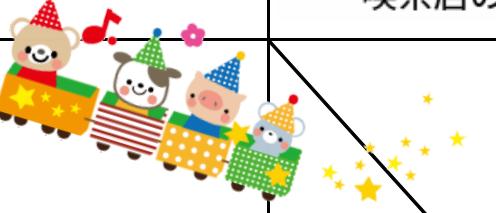


今週の献立表

【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				・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	・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	 4月18日
昼食		4月13日  喫茶店の日		 食事の前に手を洗いましょう！	・スタミナブルコギ ・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	・白身魚のランチエラーソースかけ ・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	 4月18日			* 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 * こんにゃくと野菜のごま煮 ☆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	・牛肉とマッシュルームのマスター・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1.5㍑～2㍑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、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。

