

今週の献立表

【令和3年5月10日～令和3年5月16日】

	5月10日 (月)	5月11日 (火)	5月12日 (水)	5月13日 (木)	5月14日 (金)	5月15日 (土)	5月16日 (日)
朝食	<p>5月10日 休</p>  <p>愛鳥の日</p>		<ul style="list-style-type: none"> *あじの開き *出し巻き卵 *竹輪ともやしの金平 ☆お浸し ☆フルーツ(グレープフルーツ) ・手作りパン ・マーガリン ・1食ジャム ・牛乳 ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 <p>5月12日 国際看護婦の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> *ししやも *ゆで卵 *ピリ辛こんにゃく ☆ごま和え ☆フルーツ(オレンジ) ・手作りパン ・マーガリン ・1食ジャム ・牛乳 ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 			
昼食	<p>所</p> 	<ul style="list-style-type: none"> *白身魚の唐揚げ(ネギソースかけ) *焼きビーフン *鶏とアスパラのグラタン風 *海老としめじとほうれん草の炒め物 ☆南瓜とレーズンのサラダ ☆フルーツカクテル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> *牛肉と新玉ねぎの炒め物 *ハムカツ *ラザニア風マカロニ *若竹煮 ☆梅肉酢和え ☆フルーツ寒天 ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<p>5月13日 愛犬の日</p> 	<p>5月13日 食事の前に手を洗いましょう！</p> 		
夕食	<p>日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> *ダックカリビ風 *カニクリームコロッケ *ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き *ポトフ ☆ごぼうサラダ ☆チョレギサラダ ☆フルーツトロピカル ・ワンタンスープ ・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てます。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。