









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	5月10日  愛鳥の日 休		* 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 <div> 5月12日  国際看護婦の日 </div>	* 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	所 	* 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	* 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	5月13日  愛犬の日	食事の前に手を洗いましょう！ 		
夕 食	日 	* ダッカルビ風 * 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。