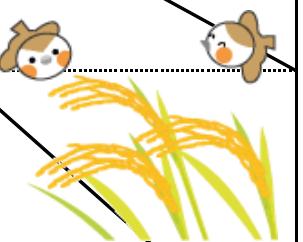


今週の献立表

【令和3年10月4日～令和3年10月10日】

	10月4日 (月)	10月5日 (火)	10月6日 (水)	10月7日 (木)	10月8日 (金)	10月9日 (土)	10月10日 (日)
朝食	10月4日 いわしの日 					<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・千草焼き ・竹輪ともやしの金平 ・お浸し ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの開き ・ゆで卵 ・ベーコンポテト ・ごま和え ・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							
夕食				<ul style="list-style-type: none"> ・鮭ときのこのクリームシチュー ・ハムカツ ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・青梗菜と丸天のソテー ・おくらとコーンのサラダ ・キャベツのレモン和え ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・漬物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と厚揚げの甘辛煮 ・カニクリームコロッケ ・野菜炒め ・ポトフ ・ごぼうサラダ ・ポパイサラダ ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・漬物 ・ごはん 	10月10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。