

今週の献立表

【令和3年12月6日～令和3年12月12日】

	12月6日 (月)	12月7日 (火)	12月8日 (水)	12月9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)	12月12日 (日)
朝食		・ししゃも ・出し巻き卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・3色サラダ ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物(しば漬け) ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳	・塩鮭 ・ゆで卵 ・ベーコンアスパラ ・白菜のおかか和え ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物(つぼ漬け) ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳	・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・ピリ辛こんにゃく ・3色サラダ ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物(きゅうり漬け) ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳	・塩鮭 ・ゆで卵 ・切干大根の煮物 ・お浸し ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物(しば漬け) ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳		・ししゃも ・炒り卵 ・竹輪ともやしの金平 ・お浸し ・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				・白身魚とれんこんの中華炒め ・ハムカツ ・ラザニア風マカロニ ・豚バラ肉と大根の煮物 ・3色ナムル ・フルーツ白玉 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物(しば漬け)	・豚肉と野菜のナポリタン炒め ・イカ天 ・鶏肉とアスパラのグラタン風 ・麻婆南瓜 ・チョレギサラダ ・フルーツ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物(つぼ漬け)		・ビビンバ丼 ・カニクリームコロッケ ・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・チョレギサラダ ・フルーツ ・わかめスープ ・漬物
夕食				・チキンの竜田揚げ ・焼きビーフン ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・秋野菜の煮物 ・豆豆サラダ ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツトロピカル ・すまし汁 ・漬物(つぼ漬け) ・ごはん			・鶏肉のあっさり焼き ・マヨたまカツ ・野菜炒め ・ポークビーンズ ・ごぼうサラダ ・切干大根のサラダ ・フルーツポンチ ・にゅうめん ・ごはん ・漬物
							12月12日 漢字 漢字の日

◆◆◆ 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。