

今週の献立表

【令和3年12月13日～令和3年12月19日】

	12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)	12月19日 (日)
朝食	<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・出し巻き卵 ・ベーコンポテト ・白菜のおかか和え ・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 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ベーコンポテト ・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 	<p>12月18日</p>  <p>東京駅の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも ・千草焼き ・切干大根の煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・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	<p>12月13日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・柳川風煮 ・南瓜コロッケ ・鶏肉とブロッコリーのグラタン風 ・ハムとほうれん草としめじのソテー ・3色野菜のおろし和え ・フルーツトロピカル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	<p>12月15日</p>  <p>観光バス記念日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の中華風生姜焼き ・牛肉コロッケ ・ミートボールのグラタン風 ・筑前煮 ・ごま酢和え ・フルーツトロピカル ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉とマッシュルームのマスター・ソテー ・メンチカツ ・鶏肉とマカロニのグラタン風 ・海老とアスパラのスイートマヨ炒め ・グリーンサラダ ・フルーツポンチ ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフシチュー ・卵サラダコロッケ ・こんにゃくと野菜の炒め物 ・ウインナーとほうれん草とコーンのソテー ・グリーンサラダ ・フルーツ ・ごはん ・漬物
夕食	<p>双子の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のクリームコーン焼き ・ささ身チーズカツ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・チリコンカーン ・れんこんの梅ドレ和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツ杏仁 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のノルウェー風 ・きのこの麻婆炒め ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・ポトフ ・おくらとコーンのサラダ ・れんこんの梅ドレッシング和え ・フルーツのカルピス和え ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・クリームシチュー ・ミニアメリカンドッグ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・中華風三色野菜入り炒り卵 ・グリーンサラダ ・ごぼうサラダ ・フルーツカクテル ・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、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。