

今週の献立表

【令和5年3月13日～令和5年3月19日】

	3月13日 (月)	3月14日 (火)	3月15日 (水)	3月16日 (木)	3月17日 (金)	3月18日 (土)	3月19日 (日)
朝食	休		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・炒り卵 ・里芋煮 ・3色サラダ ・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"> ・いわしの開き ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・白菜のおかか和え ・フルーツ(オレンジ) ・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
昼食						<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の甘酢あんかけ ・ささ身竜田揚げ梅しそ巻き ・牛肉とピーマンのチャップチェ ・がんも入り煮浸し ・ほうれん草の香り和え ・フルーツカクテル ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏唐揚げ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・ラザニア風ポテト ・イカとニンニクの芽の辛味炒め ・3色ナムル ・フルーツトロピカル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物
夕食	<p>3月13日</p> <p>サンドイッチデー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎのすき焼き炒め ・ミニアメリカンドッグ ・オークランドポテト ・高野豆腐の野菜あんかけ ・3色野菜のおろし和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツカクテル ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 				<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と春キャベツの辛味炒め ・カマンベールチーズコロッケ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・インゲンと糸こんの炒り煮 ・ごま酢和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚と玉ねぎのカレー炒め ・牛肉コロッケ ・鶏とほうれん草としめじのグラタン風 ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・キャベツのレモン和え ・ごぼうサラダ ・フルーツのカルピス和え ・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1.5l～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。