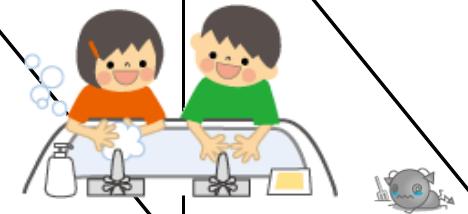
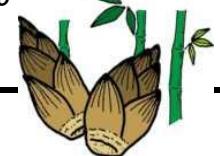
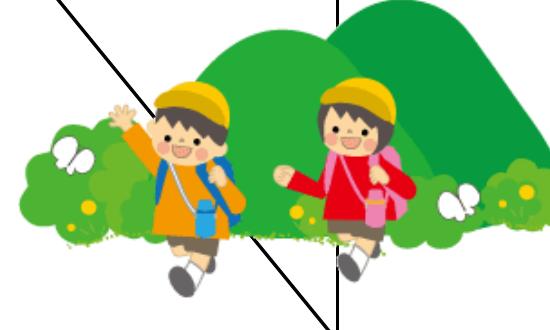


今週の献立表

【令和4年4月4日～令和4年4月10日】

	4月4日 (月)	4月5日 (火)	4月6日 (水)	4月7日 (木)	4月8日 (金)	4月9日 (土)	4月10日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・ししやも ・炒り卵 ・竹輪ともやしの金平 ・お浸し ・フルーツ 4月4日 ・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"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・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"> ・いわしの開き ・ミートオムレツ ・里芋煮 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししやも ・炒り卵 ・ピリ辛こんにゃく ・キャベツサラダ ・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"> ・鰯のゆかり焼き ・出し巻き卵 ・ウインナーと玉ねぎのソテー ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉ときのこの混ぜごはん ・カニクリームコロッケ ・ウインナーとプ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 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の竜田揚げ(カレー風味) ・豚肉と小松菜の和風炒め ・鶏とマカロニのグラタン風 ・麻婆南瓜 ・中華和え ・フルーツトロピカル ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の甘辛みぞれ煮 ・焼きビーフン ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・五目煮 ・お浸し ・フルーツのカルピス和え ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートソースグラタン ・ミニアメリカンドッグ ・ハムとほうれん草としめじの炒め物 ・イカと炒り卵の炒め物 ・グリーンサラダ ・フルーツ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌カツ ・アラビアータ ・ツナとプロッコリーのマヨネーズ焼き ・高野豆腐の野菜あんかけ ・千切りキャベツ ・フルーツカクテル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 		<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のあつさり焼き ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白菜の中華炒め ・パリパリ春巻き ・ミートボールのグラタン風 ・ポトフ ・オクラとコーンのサラダ ・千草和え ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のランチエラーソースかけ ・牛肉とピーマンのチャップチエ風 ・オークランドポテト ・厚揚げのそぼろ煮 ・ごぼうサラダ ・3色ナムル ・フルーツカクテル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉とれんこんのさっぱりオイスターソース炒め ・カレーコロッケ ・鶏とアスパラのグラタン風 ・ほろほろ大根 ・オクラとコーンのサラダ ・ツナと小松菜のサラダ ・フルーツ白玉 ・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。便を作りたが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、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。