

今週の献立表

【令和4年4月25日～令和4年5月1日】

	4月25日 (月)	4月26日 (火)	4月27日 (水)	4月28日 (木)	4月29日 (金)	4月30日 (土)	5月1日 (日)
朝食					<ul style="list-style-type: none"> ・ししやも ・ゆで卵 ・ピリ辛こんにゃく ・ごま和え ・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"> ・きびなごカリカリフライ ・ミートオムレツ ・里芋煮 ・3色サラダ ・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 	
昼食				食事の前に手を洗いましょう！	<ul style="list-style-type: none"> ・高菜ごはん ・あじフライ ・豚肉ともやしの炒め物 ・ひじきと厚揚げの煮物 ・3色ナムル ・フルーツ 4月29日 ・すまし汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のあっさり塩焼き ・牛肉コロッケ ・八宝菜 ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・菜の花の辛子和え ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白ネギの酢じょうゆ炒め ・海老mixフライ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・鶏じゃが ・キャベツのレモン和え ・フルーツトロピカル ・中華スープ ・ごはん ・漬物
夕食				<ul style="list-style-type: none"> ・ダックカルビ風 ・カニクリームコロッケ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・ポトフ ・ごぼうサラダ ・チョレギサラダ ・フルーツトロピカル ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜のナポリタン炒め ・リングフライ(2種) ・リヨネーズポテト ・肉豆腐 ・おくらとコーンのサラダ ・コールスローサラダ ・フルーツポンチ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・きすの天ぷら ・焼肉風野菜炒め ・ミートボールのグラタン風 ・豚肉と南瓜のレモン煮 ・ごぼうサラダ ・切干大根と青菜のごま和え ・フルーツ白玉 ・かきたま汁 ・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1.5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。