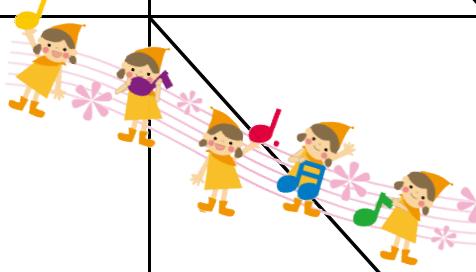


今週の献立表

【令和4年5月23日～令和4年5月29日】

	5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)	5月28日 (土)	5月29日 (日)
朝食	休	食事の前に手を洗いましょう！		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・出し巻き卵 ・竹輪ともやしの金平 ・お浸し ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・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"> ・ししやも ・ゆで卵 ・ベーコンポテト ・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"> ・塩さば ・ゆで卵 ・切り昆布の煮物 ・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
昼食	 所		<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"> ・クリームスパゲティ ・ミニアメリカンドッグ ・鶏とアスパラの塩炒め ・青梗菜と丸天のソテー ・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"> ・鶏マヨ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・ラザニア風ポテト ・高野豆腐の野菜あんかけ ・グリーンサラダ ・フルーツトロピカル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物
夕食	 日		<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 ・フルーツポンチ ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の五目炒め ・ささ身竜田揚げ梅しそ巻き ・きのこと青菜の麻婆炒め ・がんも入り煮びたし ・おくらとコーンのサラダ ・豆豆サラダ ・フルーツ杏仁 ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 			<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と厚揚げの甘辛煮 ・天ぷら ・オーフランドポテト ・ひき肉と春雨の炒め物 ・千切りキャベツ ・ごぼうサラダ ・フルーツカクテル ・すまし汁 ・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。