
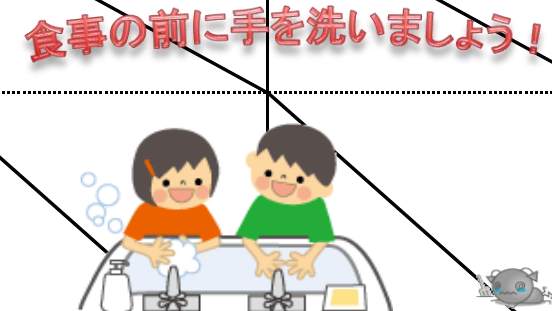







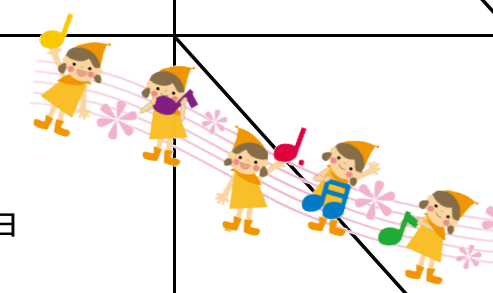





今週の献立表

【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				・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	・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		・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
				・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 and え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物			・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
昼食					・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	5月27日  百人一首の日	5月29日  こんにゃくの日
夕食				・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	・牛肉の五目炒め ・ささ身竜田揚げ梅しそ巻き ・きのこ青菜の麻婆炒め ・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	5月27日  百人一首の日	5月29日  こんにゃくの日

◆◆◆ 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。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。