

# 今週の献立表

【令和4年6月20日～令和4年6月26日】

	6月20日 (月)	6月21日 (火)	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)	6月26日 (日)
朝食		<p>食事前に手を洗いましょう！</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・切り昆布の煮物</li> <li>・きのこわかめのポン酢和</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>		休
昼食		<p>6月21日</p> <p>スナックの日</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンの塩レモン焼き</li> <li>・カマンベールチーズコロッケ</li> <li>・きのこ青菜の麻婆炒め</li> <li>・豚肉と大豆のピリ辛炒め</li> <li>・千切りキャベツ</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>		所
夕食				<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と白ネギの酢醤油炒め</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・鶏じゃがのごま煮</li> <li>・海老とアスパラのスイートマヨ炒め</li> <li>・辛子和え</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>			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。