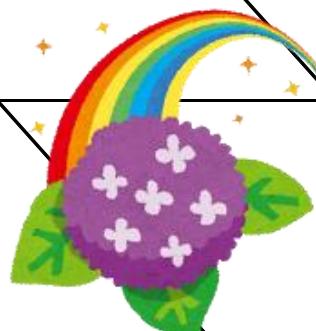


今週の献立表

【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				食事の前に手を洗いましょう！	<ul style="list-style-type: none">・塩鮭・ゆで卵・切り昆布の煮物・きのことわかめのポン酢和・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		休	
昼食					<ul style="list-style-type: none">・チキンの塩レモン焼き・カマンベールチーズコロッケ・きのこと青菜の麻婆炒め・豚肉と大豆のピリ辛炒め・千切りキャベツ・フルーツトロピカル・にゅうめん・ごはん・漬物			所
夕食				<ul style="list-style-type: none">・豚肉と白ネギの酢醤油炒め・ハムカツ・鶏じゃがのごま煮・海老とアスパラのスイートマヨ炒め・辛子和え・おくらとコーンのサラダ・フルーツポンチ・コンソメスープ・ごはん・漬物				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。