
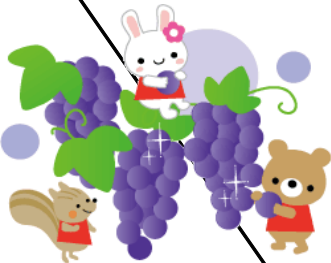











今週の献立表

【令和4年9月12日～令和4年9月18日】

	9月12日 (月)	9月13日 (火)	9月14日 (水)	9月15日 (木)	9月16日 (金)	9月17日 (土)	9月18日 (日)
朝食	休 9月12日 		<ul style="list-style-type: none">・塩鮭・ゆで卵・ひじきと大豆の煮物・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物・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">・ししゃも・千草焼き・ベーコンポテト・しめじとわかめのポン酢和え・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">・小いわしカリカリフライ・ミートオムレツ・里芋煮・ごま和え・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">・塩鮭・千草焼き・ベーコンポテト・しめじとわかめのポン酢和え・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">・塩鮭・ゆで卵・竹輪ともやしの金平・ブロッコリーのおかか和え・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
昼食	マラソンの日 所 			<ul style="list-style-type: none">・スタミナプルコギ・パリパリ春巻き・ツナとブロッコリーのマヨ焼き・ポトフ・中華和え・フルーツトロピカル・ペイザンヌスープ・ごはん・漬物	<ul style="list-style-type: none">・焼きうどん・れんこんの花磯辺揚げ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き・小松菜としめじの炒り煮・チョレギサラダ・フルーツ・わかめスープ・ごはん・漬物		<ul style="list-style-type: none">・さんまのみぞれ煮・ささ身チーズフライ・豚と小松菜の和風炒め・ラザニア風ポテト・3色酢の物・フルーツ白玉・味噌汁・ごはん・漬物
夕食	日 	<ul style="list-style-type: none">・豚肉と茄子のピリ辛炒め・天ぷら(2種)・海老とアスパラのスイートマヨ炒め・秋野菜の煮物・おくらとコーンのサラダ・小松菜とツナの和え物・フルーツ杏仁・中華スープ・漬物・ごはん	<ul style="list-style-type: none">・ガリバタチキン・牛肉コロッケ・豚肉と大豆のピリ辛炒め・八宝菜・ごぼうサラダ・千切りキャベツ・フルーツ白玉・にゅうめん・漬物・ごはん 	<ul style="list-style-type: none">・白身魚のノルウェー風・揚げしゅうまい・焼肉風野菜炒め・鶏とアスパラの塩炒め・おくらとコーンのサラダ・お浸し・フルーツのカルピス和え・コンソメスープ・漬物・ごはん	<ul style="list-style-type: none">・ハッシュドビーフポテト・ミニアメリカンドッグ・ツナとアスパラのマヨ焼き・五目金平・ブロッコリーとコーンのサラダ・3色ナムル・フルーツカクテル・わかめスープ・漬物・ごはん 	<ul style="list-style-type: none">・揚げ豚肉のきのこカレーあんかけ・オークランドポテト・ひき肉と春雨の炒め物・青梗菜と厚揚げの煮物・ごぼうサラダ・チョレギサラダ・フルーツポンチ・かきたま汁・漬物・ごはん	9月18日  かいわれ大根の日

◆◆◆ 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。