












【令和4年9月19日～令和4年9月25日】

	9月19日 (月)	9月20日 (火)	9月21日 (水)	9月22日 (木)	9月23日 (金)	9月24日 (土)	9月25日 (日)
朝食	<p>食事の前に手を洗いましょう!</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・3色サラダ ・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"> ・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・切干大根の煮物 ・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 ・ベーコンポテト ・ごま和え ・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 	<p>休</p> 
昼食	<p>9月19日</p> <p>鈴木 高橋</p> <p>渡辺</p> <p>苗字の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉ときのこの混ぜご飯 ・ひじきコロッケ ・ラザニア風マカロニ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・辛子和え ・フルーツ ・お吸い物 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・きすの天ぷら ・焼きビーフン ・鶏とアスパラのグラタン風 ・秋野菜の煮物 ・グリーンサラダ ・フルーツポンチ ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の塩だれ焼き ・むらさきいもと甘栗のコロッケ ・チリコンカン ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・3色酢の物 ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・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 ・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 	<p>所</p> 
夕食			<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とインゲンの香味炒め ・メンチカツ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・鶏と里芋のしょうゆ煮 ・おくらとコーンのサラダ ・3色ナムル ・フルーツトロピカル ・にゅうめん ・漬物 ・ごはん 		<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と厚揚げの甘辛煮 ・マヨたまカツ ・野菜炒め ・ポトフ ・ごぼうサラダ ・ポパイサラダ ・フルーツのカルピス和え ・すまし汁 ・漬物 ・ごはん 	<p>9月24日</p>  <p>清掃の日</p>	<p>日</p> 

◆◆◆ 便秘^{へんひ}になりにくい食事^{じしょく}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、水分もしっかりと取る必要があります。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。

