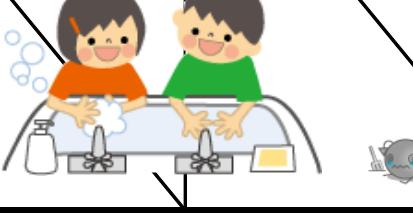


今週の献立表【令和4年10月17日～令和4年10月24日】

	10月17日 (月)	10月18日 (火)	10月19日 (水)	10月20日 (木)	10月21日 (金)	10月22日 (土)	10月23日 (日)
朝食	<p>10月17日 カラオケ文化の日</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・小イワシフライ ・ミートオムレツ ・ピリ辛こんにゃく ・ちりめんじやこときゅうりの酢の物 ・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 ・出し巻き卵 ・里芋煮 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・千草焼き ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの開き ・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 		休	
昼食	 <ul style="list-style-type: none"> ・鶏の天ぷらきのこあんかけ ・豚肉ともやしの炒め物 ・ラザニア風マカロニ ・がんも入り煮浸し ・コールスローサラダ ・フルーツカクテル ・すまし汁 ・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 ・チリコンカーン ・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 				所	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のチリソースかけ ・オークランドポテト ・野菜炒め ・豚バラ肉と大根の煮物 ・おくらとコーンのサラダ ・3色ナムル ・フルーツ杏仁 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と厚揚げの甘辛炒め ・天ぷら(2種) ・鶏アスパラのグラタン風 ・ポトフ ・ごぼうサラダ ・ゆで野菜サラダ ・フルーツトロピカル ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭ときのこのクリームシチュー ・チキンナゲット ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・青梗菜と丸天のソテー ・おくらとコーンのサラダ ・キャベツのレモン和え ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・漬物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏すき ・ハムカツ ・オークランドポテト ・豚肉ともやしのカレー炒め ・ごぼうサラダ ・ほうれん草の香り和え ・フルーツトロピカル ・すまし汁 ・漬物 ・ごはん 	<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 		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てます。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。