











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	<div>10月17日</div> <div></div> <div>カラオケ文化の日</div>	<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・ちりめんじゃ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 <div></div>	<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	<div></div>	休
昼食	<div></div>	<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	<div></div>	<div></div>	<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	<div></div>	所
夕食	<ul style="list-style-type: none">・白身魚のチリソースかけ・オーランドポテト・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 <div></div>	<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	<div>食事の前に手を洗いましょう！</div> <div></div>	<div></div>	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。