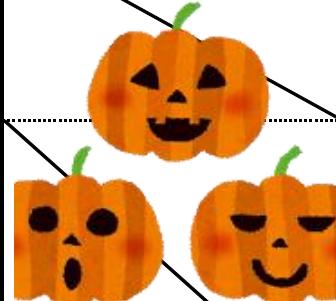


今週の献立表

【令和4年10月31日～令和4年11月6日】

	10月31日 (月)	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)	11月6日 (日)
朝食	 11月1日  犬の日	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・出し巻き卵 ・ベーコンポテト ・ごま和え ・フルーツ(オレンジ) ・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 				 いいりんごの日	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・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
昼食	 10月31日 Happy Halloween ハロウィン	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ごぼうごはん ・ミニアメリカンドッグ ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・インゲンと糸こんにゃくの炒り煮 ・3色野菜のおろし和え ・フルーツ ・ミニ豚汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・牛肉コロッケ ・鶏とアスパラのグラタン風 ・秋野菜の煮物 ・3色ナムル ・フルーツのカルピス和え ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	食事の前に手を洗いましょう！		<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん ・海老mixフライ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・筍の高菜炒め ・ごま酢和え ・フルーツ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚とれんこんの中華炒め ・ハムカツ ・ラザニア風マカロニ ・豚バラ肉と大根の煮物 ・チヨレギサラダ ・フルーツトロピカル ・わんたんスープ ・ごはん ・漬物
夕食		<ul style="list-style-type: none"> ・ハッシュドビーフ ・紫芋と甘栗のコロッケ ・ウインナーとブロッコリーのバジルソテー ・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 ・フルーツトロピカル ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 				<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ときのこの香り煮 ・リングフライ(2種) ・オークランドポテト ・すき焼き風煮 ・おくらとコーンのサラダ ・豆豆サラダ ・フルーツ白玉 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	

◇◆◇ 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。