

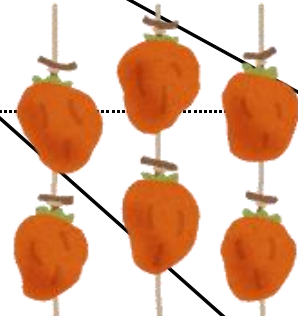










今週の献立表

【令和4年12月5日～令和4年12月11日】



	12月5日 (月)	12月6日 (火)	12月7日 (水)	12月8日 (木)	12月9日 (金)	12月10日 (土)	12月11日 (日)
朝 食		12月6日  姉の日	・鯖のゆかり焼き ・出し巻き卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・きのこわかめのポン酢和え ・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 	・塩鮭 ・スクランブルエッグ ・切り昆布の煮物 ・3色サラダ ・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	・いわしの開き ・ミートオムレツ ・切干大根の煮物 ・ごま和え ・フルーツ(グレープフルーツ) ・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		・いわしのおろし煮 ・千草焼き ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・白菜のおかか和え ・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	12月5日  バミューダ・トライアングルの日	食事前には手を洗いましょう！ 	・きすの天ぷら ・焼き肉風野菜炒め ・ラザニア風マカロニ ・豚バラと大根の煮物 ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツポンチ ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	・ビーフシチュー ・マヨたまカツ ・こんにゃくと野菜の炒め物 ・ウィンナーとほうれん草とコーンのソテー ・グリーンサラダ ・フルーツ ・ごはん ・漬物	・牛肉と水菜の韓国風炒め ・甘栗と紫芋のコロッケ ・鶏とほうれん草としめじのグラタン風 ・ひじきとごぼうの煮物 ・中華和え ・フルーツ杏仁 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物	・親子丼 ・海老mixフライ ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・ひき肉と春雨の炒め物 ・お浸し(ゆず風味) ・フルーツポンチ ・お吸い物 ・漬物	
夕 食		・チキンピカタ ・アラビアータ ・野菜炒め ・肉豆腐 ・ごぼうサラダ ・切干大根と青菜のごま和え ・フルーツ白玉 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	・鯖のみぞれ煮 ・ハムカツ ・牛肉とピーマンのチャプチェ ・鶏とアスパラのグラタン風 ・ごぼうサラダ ・ササミとひじきのおかずサラダ ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物	・ポークチャップ ・ミニアメリカンドッグ ・鶏じゃがのごま煮 ・五目金平 ・おくらとコーンサラダ ・3色野菜のおろし和え ・フルーツ杏仁 ・野菜スープ ・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。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。