

今週の献立表

【令和7年1月13日～令和7年1月19日】

	1月13日 (月)	1月14日 (火)	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)	1月19日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの磯辺天 ・炒り卵 ・竹輪ともやしの金平 ・キャベツサラダ ・フルーツ(オレンジ) ・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"> ・あじの塩焼き ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・キャベツサラダ ・フルーツ(オレンジ) ・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				<p>1月16日</p> <p>禁酒の日</p>			<ul style="list-style-type: none"> ・豚照り丼 ・コーンコロッセ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・きのこ青菜の麻婆炒め ・3色ナムル ・フルーツ ・けんちん汁 ・漬物
夕食						<ul style="list-style-type: none"> ・酢鶏 ・パリパリ春巻き ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・ごぼうサラダ ・中華和え ・フルーツ杏仁 ・中華風コーンスープ ・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、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。