

# 今週の献立表

【令和7年2月3日～令和7年2月9日】

	2月3日 (月)	2月4日 (火)	2月5日 (水)	2月6日 (木)	2月7日 (金)	2月8日 (土)	2月9日 (日)
朝食						2月8日  針供養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖みりん焼き</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・切り昆布の煮物</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>
昼食				2月6日  海苔の日		<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレー南蛮うどん</li> <li>・花蓮根の磯辺揚げ</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・筍の高菜炒め</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏マヨ</li> <li>・豚肉ともやしの炒め物</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・五目金平</li> <li>・小松菜とツナのサラダ</li> <li>・フルーツ寒天</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食						<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしのおかか煮</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・焼肉風野菜炒め</li> <li>・鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>・オクラとコーンのサラダ</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・お吸い物</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	

## ◆◆◆ 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。