
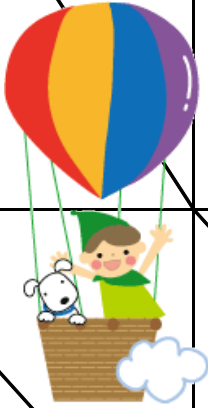


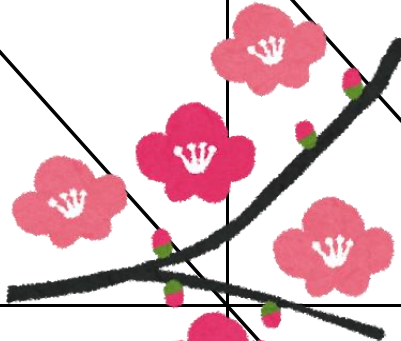
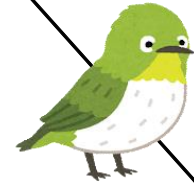




今週の献立表

【令和7年2月10日～令和7年2月16日】

	2月10日 (月)	2月11日 (火)	2月12日 (水)	2月13日 (木)	2月14日 (金)	2月15日 (土)	2月16日 (日)
朝食		 <p>2月11日 建国記念日</p>					<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・出し巻き卵 ・竹輪ともやしの金平 ・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 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳
昼食					<p>HAPPY VALENTINE'S DAY♥</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・チキン南蛮のゆずタルタルソースかけ ・野菜炒め ・ミートボールのグラタン風 ・冬野菜のポトフ ・ひじきときゅうりのさっぱり和え ・フルーツのカルピス和え ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物
夕食						<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフシチュー ・カマンベールチーズコロッケ ・ひき肉と春雨の炒め物 ・海老とほうれん草と卵の炒め物 ・白菜と鶏のごま和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツトロピカル ・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。