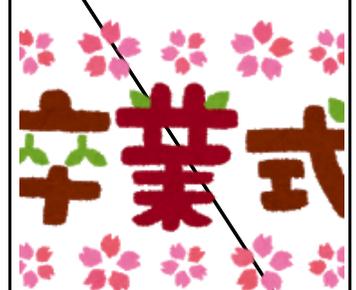
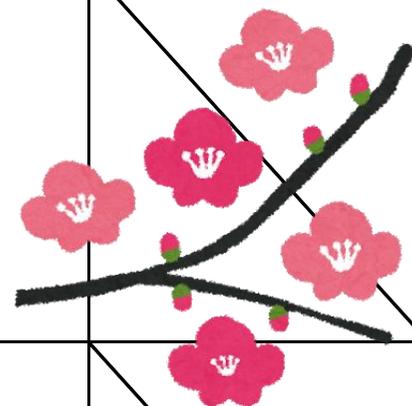
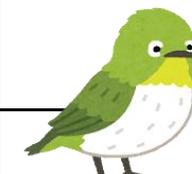


# 今週の献立表

【令和7年3月10日～令和7年3月16日】

	3月10日 (月)	3月11日 (火)	3月12日 (水)	3月13日 (木)	3月14日 (金)	3月15日 (土)	3月16日 (日)
朝食	休						<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしカリカリフライ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・ウィンナーと玉ねぎのソテー</li> <li>・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</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	所					<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚キムチ</li> <li>・揚げ餃子</li> <li>・リヨネーズポテト</li> <li>・筑前煮</li> <li>・中華和え</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・コーンコロケ</li> <li>・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>・ハムとほうれん草のソテー</li> <li>・チョコレギサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食	日					<ul style="list-style-type: none"> <li>・きす天ぷら</li> <li>・焼き肉風野菜炒め</li> <li>・鶏とアスパラのグラタン風</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・ツナと小松菜の和え物</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・フルーツ白玉</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、洗みのあるお茶には注意が必要です。洗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。