




今週の献立表

【令和6年6月24日～令和6年6月30日】

	6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)	6月30日 (日)
朝食					<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・竹輪とキャベツの塩昆布炒め ・ブロッコリーのおかか和え ・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 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ミートオムレツ ・ベーコンポテト ・ごま和え ・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
昼食	<p>食事の前に手を洗いましょう!</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の磯辺天 ・豚肉と小松菜の和風炒め ・リヨネーズポテト ・チリコンカーン ・千切りキャベツ ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のチリソース炒め ・皮付きポテト ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・ひじきと厚揚げの煮物 ・切り干し大根と青菜のごま和え ・フルーツのカルピス和え ・パイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・カニクリームコロッケ ・ウィンナーとほうれん草のソテー ・こんにやくと野菜のごま煮 ・グリーンサラダ ・フルーツ ・わかめスープ ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじの南蛮漬け ・豚肉ともやしの炒め物 ・鶏とアスパラのグラタン風 ・麻婆南瓜 ・小松菜とツナの和え物 ・フルーツポンチ ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 
夕食					<p>6月28日</p>  <p>パフェの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ダッカルビ ・串団子(海老、イカ、タコ) ・ひき肉と春雨の炒め物 ・肉豆腐 ・ごぼうサラダ ・3色ナムル ・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。