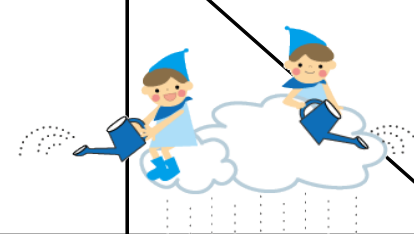





今週の献立表

【平成27年6月8日～平成27年6月14日】

| | 6月8日 (月) | 6月9日 (火) | 6月10日 (水) | 6月11日 (木) | 6月12日 (金) | 6月13日 (土) | 6月14日 (日) |
|--------|--|---|---|--|--|--|--|
| 朝 食 | 休  | * いわしの開き * ミートオムレツ * 里芋煮 ☆ピーナッツ和え ☆フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物or佃煮 ・味のりorふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 | * いわしの開き * ミートオムレツ * 里芋煮 ☆ピーナッツ和え ☆フルーツ | * ししゃも * 出し巻き卵 * ウィナーと玉ねぎのソテ ☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆フルーツ | * 塩ます * ゆで卵 * 竹輪ともやしの金平 ☆しめじとわかめのサラダ ☆フルーツ | * いわしの開き * ミートオムレツ * 切干大根の煮物 ☆お浸し ☆フルーツ | * ししゃも * 出し巻き卵 * 切り昆布の煮物 ☆おかか和え ☆フルーツ |
| 昼 食 | | | 所  | * 牛肉とニンニクの芽のソテ * 肉じゃがコロッケ * ラザニア風マカロニ * 高野豆腐の野菜あんかけ ☆切干大根と青菜のごま和 ☆フルーツカクテル ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 | * 牛肉とニンニクの芽のソテ * 肉じゃがコロッケ * ラザニア風マカロニ * 高野豆腐の野菜あんかけ ☆切干大根と青菜のごま和 ☆フルーツカクテル ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 | 6月13日  小さな親切の日 | * 揚げ鮭の南蛮漬け * 枝豆とれんこんのふっくら揚げ * 焼きビーフン * ウィナーとほうれん草のソテー ☆南瓜とレーズンのサラダ ☆フルーツポンチ ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 |
| 夕 食 | 日  | * 豚肉とインゲンの香味炒め * ひじきコロッケ * 麻婆南瓜 * 中華風五色野菜炒め ☆梅肉酢和え ☆フルーツ杏仁 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 | | * 鶏のごま味噌焼き * パリパリ春巻き * 八宝菜 * 春雨と高菜の炒め物 ☆ポパイサラダ ☆フルーツポンチ ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 | * 白身魚の甘酢あんかけ * にらまん * リヨネーズポテト * 大豆と豚肉のピリ辛炒め ☆お浸し ☆フルーツのカルピス和え ・中華スープ ・ごはん ・漬物 | * 豚カツ * ナポリタンスパゲティ * 含め煮 * 青梗菜と角天のソテー ☆千切りキャベツ ☆フルーツトロピカル ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 | * 牛肉と厚揚げの甘辛炒め * 海老mixフライ * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * こんにやくと野菜のごま煮 ☆中華和え ☆フルーツカクテル ・ペイザンヌスープ ・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けば、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。