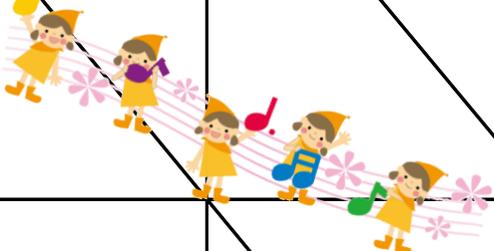
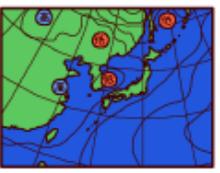
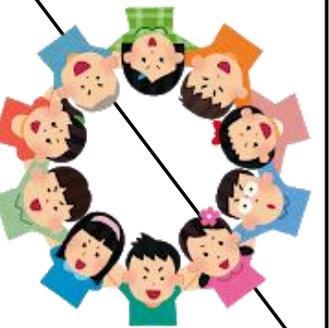


今週の献立表

【令和8年2月16日～令和8年2月22日】

	2月16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)	2月22日 (日)
朝食			<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・厚焼き卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・わかめの柚子お浸し ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 				<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・厚焼き卵 ・切り干し大根の煮物 ・3色サラダ ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 <p>2月22日  猫の日</p>
昼食	<p>2月16日</p>  <p>天気図記念日</p>		<p>2月18日</p>  <p>NO SMOKING 嫌煙運動の日</p>				<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白菜の中華炒め ・パリパリ春巻き ・冬野菜のグラタン ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・3色ナムル ・フルーツ寒天 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 
夕食					<p>2月20日</p>  <p>歌舞伎の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎのすき焼き炒め ・カニクリームコロッケ ・オークランドポテト ・チリコンカーン ・オクラとコーンのサラダ ・ほうれん草の香和え ・フルーツカクテル ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキン南蛮ゆずタルタルソース ・焼きビーフン ・ミートボールのグラタン風 ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・ごぼうサラダ ・ごま酢和え ・フルーツのカルピス和え ・わかめスープ ・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。