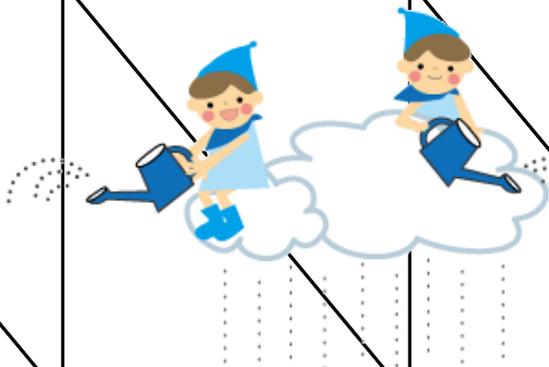
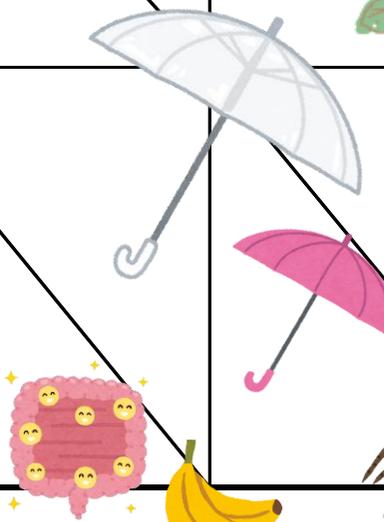


今週の献立表

【令和7年6月23日～令和7年6月29日】

	6月23日 (月)	6月24日 (火)	6月25日 (水)	6月26日 (木)	6月27日 (金)	6月28日 (土)	6月29日 (日)
朝食					<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ミートオムレツ ・切り干し大根の煮物 ・お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁(麩) ・漬物 ・味のり ・牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・ゆで卵 ・ピリ辛こんにゃく ・3色サラダ ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁(麩) ・漬物 ・味のり ・牛乳 
昼食				<ul style="list-style-type: none"> ・キムチチャーハン ・串団子(エビ・イカ・タコ) ・牛肉とピーマンのチャブチェ風 ・鶏と筍の煮物 ・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"> ・鶏チリ ・豚肉ともやしの炒め物 ・春野菜のグラタン風 ・高野豆腐の煮物 ・千切りキャベツ ・フルーツ杏仁 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<p>6月28日</p>  <p>パフェの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豚肉のごま和え ・ひき肉と春雨の炒め物 ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・お浸し ・フルーツ寒天 ・わかめスープ ・ごはん ・漬物
夕食				<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・パリパリ春巻き ・オークランドポテト ・ひじきと厚揚げの煮物 ・オクラとコーンのサラダ ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツカクテル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・緑黄色野菜の彩リシチュー ・イカ天 ・ツナとアスラパのマヨネーズ焼き ・豚肉と小松菜の和風炒め ・ごぼうサラダ ・キャベツのレモン和え ・フルーツ白玉 ・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。