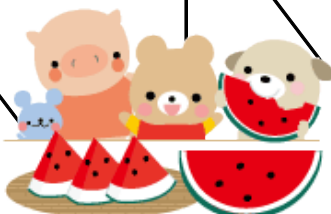
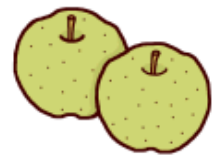


今週の献立表

【令和7年6月30日～令和7年7月6日】

	6月30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)	7月6日 (日)
朝 食							・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・切り昆布の煮物 ・3色サラダ ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁(麴) ・漬物 ・牛乳
昼 食		・夏野菜カレー ・イカ天 ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・ウィンナーとほうれん草とコーンのソテー ・グリーンサラダ ・フルーツカクテル ・わかめスープ ・漬物	7月2日  蛸の日			新メニュー！ ・豚キムチうどん ・サクサクカレーボール ・筍の高菜炒め ・海老とアスパラのスイートマヨ炒め ・チョレギサラダ ・フルーツポンチ ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	7月6日  サラダ記念日
夕 食					7月4日  梨の日	・チキンカツ ・ナポリタンスパゲティ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・厚揚げとひじきの煮物 ・千切りキャベツ ・ごぼうサラダ ・フルーツカクテル ・ワンタンスープ ・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、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。