



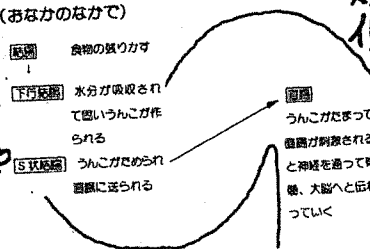
献立表



便秘のおはなし

便秘は腸のなかに有害な物質を生じさせ肌あれや体のぐあいを悪くする原因になります。私たちが食べたものは、体に必要な形に変えられます。栄養素の大部分は小腸で吸収され大腸内で水分が吸収されたあとに残ったものが便(うん)です。

うんこの量は食事内容によってちがってきます。魚などの消化・吸収のよい食べものをとる人では少なく、食物せんいの多い野菜や穀物をたくさんとる人では多くなります。



便秘はなぜ... 便秘の多くは運動不足、不規則な日常生活が原因でおこります

- 食べものでは ビタミンや無機質の多くふくまれる野菜や食品をとらない。
 - 偏食する。
 - 精神的に緊張しすぎたりするなどが原因になっています。
- 便秘が続くと おなかや頭が痛くなる
腸内で有害な物質ができる → ふきものなどの原因になる
糖質やセルロースから... メタン・炭酸ガス
たんぱく質から... 有害アミン・アンモニア・硫化水素など

1 ごはん・とうふ
水 ブロッコリー、きのこ、わかずき、ごぼう、にんじん、ごぼう、にんじん、ごぼう、にんじん

切り干し大根... 大根も保存食として考えだされのが干し大根です。その干し大根からたくわん漬、細く切って切り干し大根ができました。

大根よりカリシウム・ビタミンB₁B₂鉄分がととも多くなっています。

2 きのごはん・さんま
木 ぶりもじり・みかん・きゅうにゅう

きのこにはたくさんの種類があります。今日は3種類使っています。味がとてもよい

しめじ・しいたけ・村のかんづき・歯ごたえをたのしむきくらげです。きのこはがんの予防になる食品でもあります。

6 ごはん・ヒリカラ
月 はくさいスープ、さつま芋、れんじにきゅうにゅう

秋の代表的な味覚の一つは芋です。デザートにビタミンCと食物せんいたっぷり。ふりの芋を積極的にとりましょう。

さつま芋の切り口にでてる白い液はヤラピンという食物せんいです。

7 バターロール・さけ
火 クラム、マヨネーズ、ヨーグルト、リンゴ、きゅうにゅう

バターは牛乳から分離したクリーム中の脂肪を機械にかけてかきませ塊にしたものです。バターの脂肪は乳脂肪が細かく消化が良く、ビタミンA、D、Eもふくんでいます。

8 きゅうにくと
水 おにぎり、ちくわ、ひんぷら、きのこのうどん、ちんげん、おひたし、ヨーグルト、きゅうにゅう

わたくしはだれでしょう？

- 1 中国から伝わった野菜です。
2. ゆでたり、油いためるとあざやかな緑色になります。
- 3 カルシウムやカロチンをたくさんふくみます。

9 ひじきずしごはん・ぎせいどうふ
木 こまつな、みそ、くり、きゅうにゅう

ひじきは口当りがぼそぼそしていますが骨や歯をつくるカルシウム、血液をつくる鉄分などが非常に多く含まれています。油でいためるとおいしくなります。

10 うずまきパン
金 ジュリエット、リンゴ、きゅうにゅう

さんとは「金」と書きます。金はそのキラキラ輝く金、団はたくさん人の物が群れてるようすをあらわす字です。

おなかの調子をよくするために

- おなかの運動(腸の大ぜん運動)がおこる朝食後 ゆったりとした気持ちでトイレにすわる習慣をつけましょう。
- せんいの多い食品をたくさんとりましょう

せんいの多い野菜
いんげん豆・切り干し大根・海そう・しいたけ・ごぼう
ぜんまい・かぼちや・えのきたけ・ブロッコリー
ごぼう・にんじん・しめじ・かんてん

- 朝、起きぬけに水を飲む。
- 甘いお菓子などは食べすぎないようにします(三度の食事を規則正しく食べられるように)
- 食後にくだもの食べるのも一方法です。

献立表

便秘解消のポイント

①食物せんいをしっかりとる。
腸は一定量の内容物がないと押し出す機能を発揮してくれません。食物せんいは容易に消化されないため、便(うんち)の材料斗のかさを増やし、大腸の運動を促します。
もともと日本人の食生活は、玄米や野菜、海そうといった食物せんいの多いものが中心でした。こういう消化しにくい食べ物から栄養素を取り出す必要上、外国人に比べて長い腸をもつことになったのですが、現代では食生活が洋風化したために体の特

徴と合わなくない、便秘の人が増えています。
日本人の食物せんい目標は一日20g~25gですが、実際の数値は単独後27gもの摂取量だったのが、昭和30年当時は約22g。そして平成6年では15gという激減ぶりです。
さらに世代別データでは若い人ほど少なく19歳以下で10g以下という報告があります。

②よくかむ
摂取した食物せんいがよい便(うんち)として出てくるためには水分が必要です。
よくかむことでせんいがバラバラにほぐれその間に水分が入り込みます。

13 月 ごはん・とうふとえびのくずし・ナムル・アボカド・ピーマン・きゅうり

14 火 ラーメン・おにぎり(のり)・えびまめ・みかん・ぎゅうりゅう

15 水 ごはん・さばのうめぼし・かぼちゃの揚げ・ヨーグルト・ぎゅうりゅう

わたしはだれてしょうが？
1 きぬごし1000、もめん1000、おぼろ3000などがあります。
2. 赤色のたべものながまです。
3 中国生まれのたべもので日本には奈良時代につたわりました。

みかんのうすい皮には、ビタミンCの吸収を助けてくれるビタミンPが含まれている。
肌をみずみずしく血管や骨を丈夫にする。またペクチンという食物せんい豊富に含まれていて便秘を予防してくれる。

秋のさばは特に脂肪がのっておいしくなります。とりわけ脂の中に含まれている脂肪酸のEPA、DHAは他の青魚の3~4倍もあり血液をさらさらにしてくれます。

16 木 たらこぶり・わかんじ・だいこんのちんげんさい・ほしあられ・ぎゅうりゅう

17 金 こくとう・たらこのパン・スパイシーオムレツ・ツナサラダ・オレンジ・ぎゅうりゅう

20 月 ごはん・ごまみそに・りんごかん・ぎゅうりゅう

たらこは、すけとうだらという魚のたまごを塩づけしたものです。たらこはとてもおいしいしんぼうな魚です。「たらこを食べる」という言葉はこの魚のおながかいつも大きくふくらんでいることがうけたたとえです。

海でいっている生物なら、小魚や貝類まで当たり前だいたいなんでも食べるので、貝やカニのトゲで胃がきずついているたらこもいるそうです。
そこで、やたらとむやみにという意味

りんごは果物の特徴であるビタミンCは意外に少なく、100g中にわずか3ミリグラムしか含んでいません。しかしカリウム、ペクチンを豊富に含んでいます。このペクチンが腸をとのえてくれます。

21 火 しゃんぱん・とんかつ・カレーキャベツスープ・ミルファンテ・みかん・ぎゅうりゅう

出たら自... びとに勝負のむせきにんば行動とかなどの言葉にも「魚雪」の字があてられるようになったとか...

③朝ごはんをしっかりと食べる。
朝食に限らず食べる量が少ないと、材料斗不足のために便秘になりがち。所要量の食物せんいをとるためには、毎食、野菜の料理を1~2品はつける必要があります。

キャベツには食べすぎやストレスなどで荒れてしまった胃を健康な状態にもどしてくれるビタミンU(キャベジン)とよばれ、ビタミンとよく似た成分です。)がたくさんふくまれています。

④運動をする。
腸は内容物ほしつ押し出してぜん動運動していますが、この動きが弱いことから起こる便秘の原因は、まず運動不足です。食事することで刺激、運動でさらに刺激して、なまけている腸を活性化させましょう。

献立表

食物せんいーどんな風にからだにいいの! 食物せんいが水をすってふくらむと腸はこれをジヤマモノあつかいにして先に送ろうとします。

①食物せんいは食べ物が胃の中に長くどまるようにしてくれる。

食べカスが早くうんこになって出ていってくれるので、便秘になりません。

食物せんいは消化されません。それなのに胃は、なんと消化しようとして、胃の中の食べ物をなかなか先に送ろうとしません。だから、お腹がすきにくくなって食べすぎがなくなります。ー肥満予防になるんだ!!ー

うんこの中には、ガンをつくる発がん物質があることもある。だからうんこにはササッと大腸を通りすぎてもらったほうが大腸ガンにかかりにくくなるんです。

②食物せんいはうんこの元が、早く腸の中を通りぬけるようにしてくれる。

③食物せんいは、腸についたいらぬコレステロールや発がん物質をスポンジみたいにすい取ってくれる。

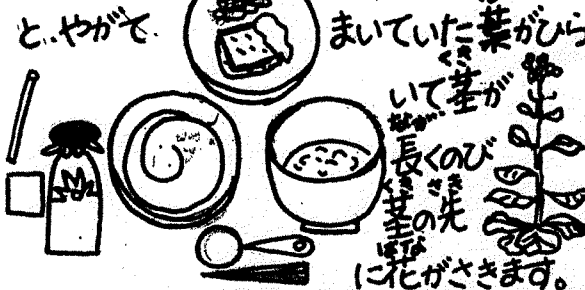
22 水

ごまん・はっほうさい
かぼちやのはるまき・りんご・ぎゅうにゅう
八宝菜という料理の名前は昔中国の権力者西太后が宮廷の料理人たちが料理の残りもので作って食べている料理があまりにもおいしく、ものだったので救の宝を集めてつくったようにおいしく、いという意味です。



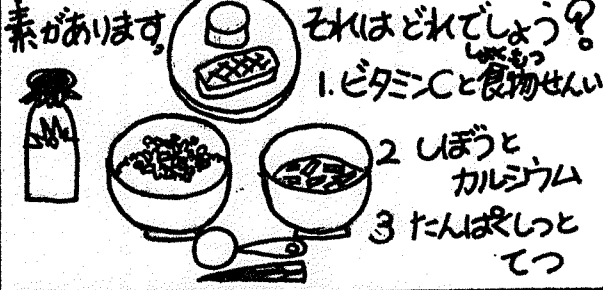
24 金

うずまさパン・キャベツ・スイートオムレツ・ポテトスープ
いんげん豆・ぎゅうにゅう・ミルク
キャベツって花がさくの? キャベツは葉が大きくなると、丸く巻いてきます。とらないで火田においておくと、やがて、まいてい葉がしらいて茎が長くのび、葉の先に花がさきます。



27 月

なめし・いか
ふかしも・ぎゅうにゅう
「クイズ」さつま芋はでんぷんをたくさん含んでいるので力のもとになります。でんぷん以外にもたくさん含んでいる栄養素があります。それはどれでしょう?
1. ビタミンC
2. しょうとカルシウム
3. たんぱく質



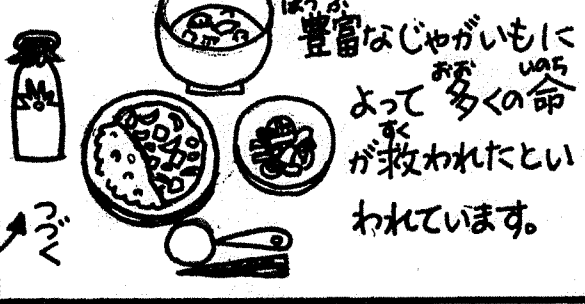
28 火

クロワッサン・チリコンカン・ポテトサラダ
ブロッコリー・りんご・ぎゅうにゅう
じゃがいもはナス科の植物です。原産地は南アメリカで大航海時代のころヨーロッパに渡りました。寒い土地でもよく育つことからドイツなど北緯でよく栽培されるようになりま



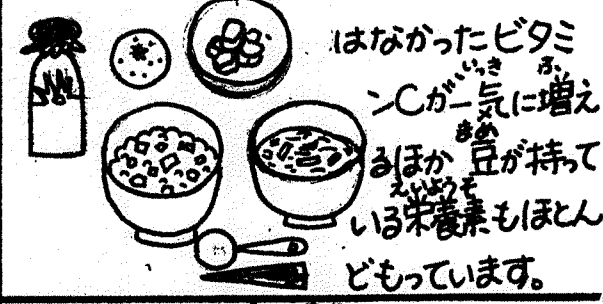
29 水

カレーライス・ワカメサラダ
フルーツ・ぎゅうにゅう
18世紀ごろの北欧の人々は、ビタミンC不足が原因の壊血病に苦しんでいました。そんな時、ビタミンCが豊富なじゃがいもによって多くの命が救われたといわれています。

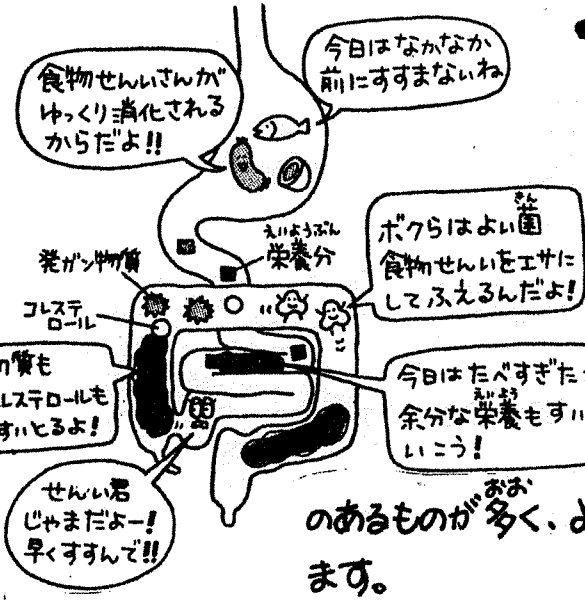


30 木

ちゅうがふ・たららのチリコンカン
たきこみこはん・チリコンカン
もやしスープ・みかん・ぎゅうにゅう
もやしとは種子や豆類を暗い所で発芽させたものをいひ、弱そうに思われがちですが、発芽させることで豆そのものにはながったビタミンCが一気に増え、ほか豆が持っている栄養素もほとんどもっています。



●血液の中にコレステロールがふえすぎると、血管をつまらせて、いためたりにして、大変な病気になってしまう(生活習慣病の一つで、動脈硬化という)。食物せんいは血管の病気を予防してくれます。
●腸の中の発がん物質をすいとって、ガンを予防してくれます。
④食物せんいは良い細菌をふやしてくれる。



●良い細菌は腸を元気にしてくれるので、うんこの元が早く押し出され便秘の予防になります。
●良い細菌は、悪い細菌をやっつけてくれるので、病気の予防になります。
⑤食物せんいはむし歯や歯の病気をふせいでくれます。
食物せんいが多いものには、かみごたえのあるものが多く、よくかむことで歯や歯ぐきを強くしてくれます。
① 2-3日に1回して