

# 2月のお献立

山県グリーンポートデイケアセンター

月	火	水	木	金 1日	土 2日
				ごはん もやしの味噌汁 <b>選べるおかず</b> ひじきと大豆の煮物 茄子の生姜和え	<b>松花堂弁当</b> ごはん・わかめのスープ 豚肉とキャベツの味噌炒め ツナサラダ・焼売・杏仁豆腐
4日	5日	6日	7日	8日	9日
ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> 里芋煮付 りんごの赤ワイン煮 焼きプリンタルト レモンティー	ごはん かき玉汁 さわらの山椒焼き 胡瓜の酢の物 フルーチェ どら焼き ほうじ茶	本巻き寿司 五日豆煮 いわしのつみれ汁 いちご シュークリーム ミルクティー	ごはん 豆腐の味噌汁 <b>選べるおかず</b> 小エビのサラダ バナナ ミルクケーキ カフェオレ	ごはん すまし汁 味噌カツ 高野豆腐の煮物 酢の物 バナナパン	たぬきそば ゆかりごはん 金平ごぼう フルーツカクテル 大島まんじゅう 玄米茶
11日	12日	13日	14日	15日	16日
ちらし寿司 ちゃどぼ汁 かんとまの煮付 りんごのコンポート 黒糖まんじゅう ほうじ茶	ごはん じゃが1味の味噌汁 <b>選べるおかず</b> フロッキーのごま和え パン缶 オムレツケーキ レモンティー	ごはん 白菜の味噌汁 白身魚の照り焼き 茄子の香味炒め 白和え 小田巻 玄米茶	海鮮ピラフ コンボタージュ コロケ アロエのフルーツポンチ チョコパン	長崎ちゃんぽん 菜めし 焼売 バナナヨーグルト あんまん ほうじ茶	ごはん さつまいもの味噌汁 鶏肉の香味煮 ぜんまい煮付け 野菜サラダ あんパン カフェオレ
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん ミネストローネ <b>運入入りハンバーグ</b> 菜花と卵のソテー 春雨サラダ 生八つ橋 玄米茶	<b>冬野菜カレー</b> エビクリームコロケ もやしの和風サラダ パン缶 レモンケーキ 紅茶	<b>冬の香りに飯</b> 里芋の味噌汁 <b>はらみ鍋風</b> フロッキーの胡麻ソース 栗まんじゅう ほうじ茶	<b>味噌煮込みうどん</b> 小ごはん 白和え 春巻のお浸し カスタードケーキ ココア	ごはん <b>かぶのポトフ</b> チンゲンサイとエビのソテー マカロニサラダ フルーツカクテル 原宿ドッグ ミルクティー	ごはん <b>南瓜のクリームシチュー</b> コーンコロケ みかん あんドーナツ ほうじ茶
25日	26日	27日	28日		
ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮付け みかん缶 <b>選べるおやつ</b> 飲み物	ごはん もやしの味噌汁 さんまの塩焼き なすのソテー インゲンのピーナツ和え 黒ごまパン	<b>ひな祭り御膳</b> なごやん ほうじ茶	ごはん すまし汁 ちゃんこ鍋風 ほうれん草のなめたけ和え 黄桃缶 シフォンケーキ カフェオレ		

平成25年

## 選べる おかず メニュー

1日 金曜日 A: ホッケの塩焼き B: 豚肉の甘辛煮	4日 月曜日 A: 牛肉の炒め物 B: 赤魚のおろし煮	7日 木曜日 A: 牛皿 B: さわらのごま漬け 焼き	12日 火曜日 A: 焼き肉(豚肉) B: かわいいの味噌マヨ ネーズ焼き
-----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

### ユータの話 その四拾 ~ 腸の健康 ~

そろそろ節分を迎えようとしていますが厳しい寒さが続いています。体調には十分気をつけてお過ごし下さい。体調と合わせ、腸の健康も気をつけてくださいね。今回はこんな話です。

冬場はお通じがスッキリいかないという方が多いかもしれませんが、寒い冬は、食事以外で水分をとらなくなるうえに寒さで運動量が減って腸の動きも鈍りがちで便秘になります。便秘は、便が長いこと腸にとどまり水分が吸収されて固くなってしまった状態をいいます。特に3日排便がない状態が習慣になっている慢性便秘は注意が必要です。

慢性便秘には大きく2種類あります。腸の動き(ぜんどう運動)が鈍く便を直腸まで運べない「ぜんどう型」と、直腸に便はあるが、我慢の習慣から肛門の筋肉の動きが悪くなる「直腸型」です。加齢に伴いなりやすいのが前者の「ぜんどう型」です。便秘が原因で起こる病気もあるため日頃から予防の意識が大切です。

さて、予防や改善に必要なのはやはり栄養と運動です。栄養といっても食物繊維です。日頃から便秘予防には大切な栄養素ですが、改善には水に溶ける水溶性食物繊維がおすすめです。水溶性食物繊維は果物や海藻、きのこや大根などの野菜に多くふくまれ、腸の運動を促す効果があるとされます。それからご存じ善玉菌の乳酸菌です。ヨーグルトや乳酸菌飲料を継続してとることでも効果があるとされています。そして、運動を組み合わせることで栄養の効果を最大限に引き出すこととなります。寝る前などにストレッチを行うと腸の動きが活発になり翌朝から元気な腸になっています。

私たちは常に新しい栄養を取り込み排泄することで健康を保っています。何より、腸がスッキリしないとお腹もすきませんし食事がおいしくありません。腸の健康・便秘予防、大切ですね。

★お知らせ★  
2月18日(月)~23日(土)・・・冬のボカボカ健康週間