

3月のお献立

山梨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	
国 食						
食				焼きそば ゆかいごはん 春雨スープ ヨーグルト和え	ごはん すまし汁 カレイの煮付 さつまいもサラダ バナナ	
間 食				小田巻 玄米茶	大島まんじゅう ほうじ茶	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	
国 食	ごはん コーンポタージュ 選べるおかず オーロラサラダ 杏仁豆腐	ハヤシライス ほうれん草のオムレツ ツツサラダ みかん缶	ごはん あさりの味噌汁 選べるおかず 二色なます コンポート	きつねうどん 梅ちいごはん 金平蓮根 フロッコリーのマヨネーズ和え	ごはん ミネストローネ チキンレモンあん パンフキンサラダ 黄桃缶	松花堂弁当 ごはん・南瓜の味噌汁 牛血・あじのフライ 海藻サラダ・オレンジ
間 食	だい焼き 玄米茶	フルーツケーキ レモンティー	アップル ミルクティー	栗まんじゅう ほうじ茶	ミルクケーキ カフェオレ	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	
国 食	ごはん かき玉汁 味噌カツ 切り干し大根の煮物 いんごの赤ワイン煮	にぎり寿司 すまし汁 茄子漬 フルーツカクテル	けんちんうどん わかめごはん インゲンとえびの炒め物 みかん	チキンピラフ コーンポタージュ アスパラサラダ 杏仁豆腐	たけのごごはん もやしの味噌汁 選べるおかず おぼろ煮 黒ゴマプリン	ごはん すまし汁 石狩鍋風 いか里芋 胡瓜の酢の物
間 食	パウムケーキ レモンティー	どら焼 玄米茶	あんまん ほうじ茶	たご焼き 玄米茶	小倉パン カフェ・オ・レ	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	
国 食	にしんそば 小ごはん 卵の五日蒸し カリフラワーとレタスのサラダ	ごはん すまし汁 カレイの竜田揚げお豆腐あんかけ フロッコリーの辛子マヨネーズ和え パン缶	高菜炒飯 小松菜の味噌汁 さつまいもとレモン煮 大根の梅肉和え	ごはん 豚汁 選べるおかず 長芋の短冊 フルーツカクテル	ごはん かき玉汁 鶏肉の梅味噌煮 南瓜のいじこ煮 青梗菜のごま和え	ごはん 茄子の味噌汁 肉豆腐 胡瓜の酢の物 コンポート
間 食	マドレーヌ レモンティー	ぶどうのヨーグルト ウエハース	おはぎ 玄米茶	マーブルケーキ カフェオレ	レモンケーキ ミルクティー	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
国 食	ごはん そうめん汁 かつおのたたき エビ団子の煮物 オクラのごまソース 選べるおやつ	カレーうどん 小ごはん 牛肉コロッケ バナナ	ごはん えのきの味噌汁 肉じゃが 春巻き たくあん	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 里芋煮付 菜花の辛子和え あんドーナツ ほうじ茶	ごはん かぼちゃスープ ホキのカレームニエル キャベツと卵ノド 黄桃缶	豚丼 キャベツの味噌汁 ほうれん草のドレッシング和え アロエ入りフルーツポンチ
間 食	もみじまんじゅう 玄米茶	黒ごまプリン		カスタードケーキ カフェ・オ・レ	田舎まんじゅう 玄米茶	

平成25年

選べる おかずメニュー

4日 月曜日 A: フライ盛り B: 豆腐ハンバーグ	6日 水曜日 A: 豚肉の生姜焼き B: 太刀魚の生姜煮	15日 金曜日 A: 揚げ出し豆腐の うすくずあん B: 和風ハンバーグ (きのこあん)	21日 木曜日 A: 太刀魚の塩焼き B: チキンピカタ
----------------------------------	------------------------------------	--	------------------------------------

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。

3月の話 その四拾五 ～ 食物繊維 ～

いよいよ3月です。春の足音が待ち遠しいころですね。さて、前回は腸の健康について少しふれてみました。その中で「食物繊維」がキーワードになっていますが・・・今回はこんな話です。

食物繊維は五大栄養素に次ぐ「第六の栄養素」と言われ近年では注目される栄養素です。しかし、その正体は非常に曖昧で分かりにくいものとなっています。

まず、食物繊維の正体は炭水化物です。炭水化物の内、ヒトの体でエネルギーに変換できるものを「糖質」、出来ないものを「食物繊維」といいます。ヒトはでんぷん(糖質)などの炭水化物を消化酵素によってブドウ糖に分解(消化)して吸収します。しかし、食物繊維となるものはヒトの消化酵素では分解できないため吸収されないまま体外に排出されます。このような分解できない炭水化物は主に草木や海藻に多く含まれます。余談ですが、植物しか食べない草食動物などはヒトにはない消化酵素を持っているため、草や木、海藻を食べても消化が可能で、しっかり吸

取できるということになります。

さて、食物繊維はそんな消化できない炭水化物の総称ですが、おなかの調子を整えるために重要な腸内細菌も食物繊維をえさにして生きています。食物繊維を多く食べると腸内細菌の動きが活発になり、腸内発酵が進みます。さつまいもなど食物繊維を多く含むものを食べるとおなかにガスが溜まるのもこのためです。おなかの調子を整えようとするとき、食物繊維をしっかり摂って腸内細菌を活発にさせることが肝心ですが、それと同時に乳酸菌などの善玉菌も摂り腸内細菌叢(ちょうないさいきんそう)を善玉優位にすることも大切です。乳製品などの善玉菌の積極的摂取を「プロバイオティクス」といい、これに食物繊維の積極的摂取を加えることを「シンバイオティクス」と言います。

まずは何でも食べることから続けましょ。

★お知らせ★
3月12日(火)・・・にぎり寿司