



朝晩肌寒くなり、体調の管理が難しい時期になりました。

風邪の予防には、手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事が基本となります。

食事で風邪を予防しよう！



これからの季節を元気に過ごすためのおすすめ食材を紹介します。

たんぱく質



《主な食材》

- ・卵 ・豆腐 ・肉 ・魚 ・牛乳 など



体を温め、寒さへの抵抗力を高めます。

ビタミンA



《主な食材》

- ・緑黄色野菜
(にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなど)
- ・レバー、チーズなど



鼻や喉の粘膜を丈夫にします。

ビタミンC



《主な食材》

- ・野菜(ブロッコリー・キャベツなど)
- ・果物(みかん・キウイなど)
- ・芋類(じゃが芋・さつまいもなど)



ウイルスへの抵抗力をつけます。

ビタミンE



《主な食材》

- ・種実(ごまなど)
- ・大豆製品(豆腐・納豆・豆乳など)



血行を良くし、免疫力を高めます。



具合が悪いときの食事



体調が良くない時は無理せず体を休め、栄養のある食事や水分をしっかりとることが大切です。

熱がある時や下痢をしている時など、症状別の食事のポイントを紹介します。

☆熱がある時

熱があると汗をかいて、体の水分や、ビタミン、エネルギーがたくさん消費されます。

食欲がない時

少しずつこまめに水分補給をし、脱水症状を防ぎましょう。

(湯冷まし、麦茶、子ども用イオン飲料など)

食欲が出てきたら

のどごしが良いもの、さっぱりしたものを食べやすい形で少しずつとりましょう。

○良い食品・料理

ポタージュスープ、茶わん蒸し、煮込みうどん、卵雑炊、湯豆腐、ヨーグルト、りんご果汁など

×避けたい食品・料理

脂肪分の多い料理(ラーメン、焼肉など)、消化の悪い食品(海草、きのこ、スナック菓子)



☆咳がひどい時

咳が続くとのどを痛めやすくなりますので、のどの粘膜を刺激するような固いもの、刺激の強いものは控え、軟らかくつるりとした、のどごしの良いものを食べましょう。

咳き込みとともに吐いてしまうことがありますので少しずつ数回に分けて食べましょう。

○良い食品・料理

ポタージュスープ、湯豆腐
茶わん蒸し、ゼリー、ヨーグルト



×避けたい食品・料理

硬いもの(ごぼう・たけのこなど) 辛いもの(カレーなど)
酸っぱいもの(かんきつ類、酢など) 熱いもの

☆下痢の時

下痢による脱水症状を防ぐために、湯冷まし、麦茶など常温の水分を十分にとるようにしましょう。便の状態に合わせた食事から始めましょう。食欲があっても、食べ過ぎには気をつけてください。



《何を食べるかは、便と相談》

●便が水のような時

→水分を中心に

●便がドロドロの時

→ドロドロ状の食べ物

●便がやわらかい時

→やわらかい食べ物

吐き気をとまなう時

脱水症状を防ぐために、少しずつこまめに水分をとるようにしましょう。

食欲がない時

無理に食べさせようとせず、食欲があれば消化の良いものを少しずつとるようにしましょう。

○良い食品・料理

おかゆ、うどん、りんご、にんじん、
大根、かぶ、じゃが芋、豆腐など

×避けたい食品・料理

繊維の多いもの さつま芋、ごぼう、れんこん、
豆類、海藻、きのこ、りんご以外の果物など
乳製品 牛乳、チーズ、ヨーグルトなど
冷たいもの、体を冷やすもの アイスクリームなど
糖分や脂肪の多いもの ジュース、スナック菓子、揚げ物など

☆嘔吐の時

吐き気がある時

吐き気がおさまるまで飲食をさせないようにしましょう。

吐き気がおさまったら

20~30分様子を見てから湯冷ましやお茶など、常温の水分をスプーン1杯程度から飲ませましょう。その後は時間を置いて、少量ずつ飲ませます。

食欲が出てきたら

消化のよいおかゆやうどんなどを、薄味で作って、少しずつ食べさせましょう。

○良い食品・料理

湯冷まし、麦茶、野菜スープ、おかゆ、
うどん、豆腐など

×避けたい食品

乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト、乳酸菌飲料など)
酸っぱいもの(レモン、みかんなど)

レシピ紹介

胃腸にやさしい大根を使ったおすすめレシピです。

おろし野菜入りがゆ

材料(2人分)

・ご飯 茶碗1杯分
・大根 1cm
・にんじん 2cm
・卵 1個
〔だし汁 2カップ
塩、しょうゆ 適量〕

作り方

- ① 鍋にだし汁、ご飯、すりおろした大根とにんじんを入れ、一緒に煮る。
- ② しょうゆと塩で薄く味をつける。
- ③ 溶き卵を少しずつ入れてとじる。

