

～かぜをひいてしまったら～



2016年1月 ✨ インフルエンザや
風邪が流行る季節になりました。
冬は空気が乾いているため鼻や口、
肺などの呼吸器疾患が多くなります。
手洗い、うがい、水分補給をし、予防を心がけま
しょう。今回は「症状別おすすめ食材」を紹介します。

風邪の症状によっても食べ物の摂り方は変わります
それぞれの状態に合わせて上手に摂りましょう

- 体を温める
- エネルギーとなる炭水化物
- 新陳代謝を高めるたんぱく質
- 白血球の働きを良くするビタミンC

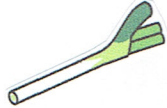
風邪に良いとされる食べ物
として、これらの栄養素が含ま
れているものが適されます!!

症状別おすすめ食材

体を温める



しょうが



ネギ



米



カブ



にんにく



くず



かぼちゃ



しそとしょうがのお茶

かぜのひき始めにおすすめ!!

熱湯 250cc にしその葉

1枚と、しょうがの薄切り

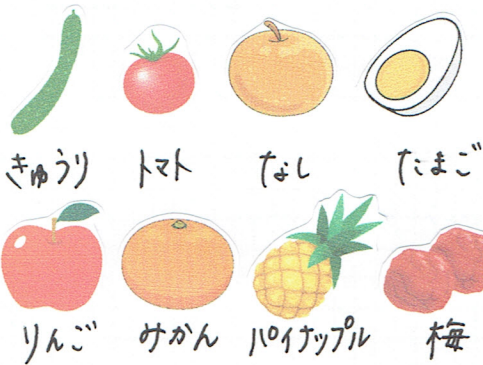
1枚を刻んで入れ2~3分

ふたをし蒸らし茶こして

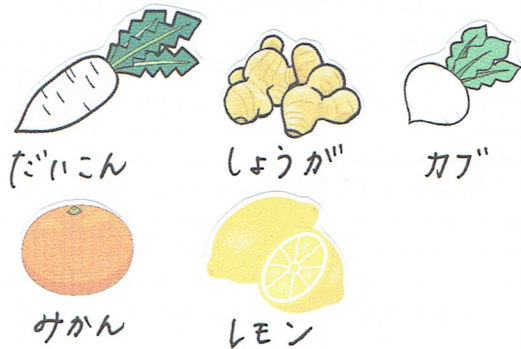
こします。赤しその方が
交因果UP!!

具だくさんの野菜スープもおすすめ!!

発熱時



せき・たん



- ★ 発熱時はビタミンの消耗が激しいため100%ジュースがおすすめ!!
また、たんぱく質の分解も促進されるため卵や豆腐が最適
- ★ 梅には解熱作用があります
→ 番茶にうすめて飲みましょう
- ★ なしとりんごはすりおろして食べましょう

はちみつ大根

せきとたんにおすすめ!!

1cm角に切った大根を容器に入れ、はちみつをひたひたになるまで入れる。3時間したら液体が上がってくるのでスプーンで飲みましょう。レモンを加えると効果UP



~ かぜをひいてしまったら ~

★ エネルギー補給はしっかりと

発熱で体温が上がると、たくさんのエネルギーが消費されます。糖類を含むごはん・パン・麺を食べ、食欲がない時は果物や果汁から補給しましょう

★ 消化の良いメニューを選ぶ

胃腸機能も低下しやすくなるので消化器官に負担をかけないように蒸し物・スープ煮・煮物など胃腸にやさしい調理法を工夫する

★ こまめに水分補給をする

発熱・下痢によって大量の水分が失われます。併せてミネラルの補給も大切です。野菜や果物のジュース・スポーツ飲料を上手に利用しましょう

2016年も元気にすごしましょう~

