



おおこうちだより Vol.11



《食べて風邪をやっつけよう!》



だんだん寒くなっていく季節となってきましたね。この時期になると、気温差や空気の乾燥で風邪を引きやすくなります。

風邪をこじらせてしまうと、悪化してつらくなったり、持病の悪化につながる可能性もあります。また、徐々にインフルエンザも流行ってき始めますので、体調が悪いと思ったら早めに安静にしたり、栄養補給をしっかりしましょう。

◎気を付けて取りたい栄養素

風邪を引くと食欲低下や消化・吸収の低下がみられます。また、身体からエネルギーが奪われやすくなってしまいます。少しでも栄養価の高いものをとるように心がけましょう。

- ・ビタミンA：鼻や喉など粘膜の維持。緑黄色野菜、レバー、うなぎなど。
- ・ビタミンB1：身体のだるさの軽減。疲労回復。豚肉、豆類など。
- ・ビタミンC：免疫力増強。風邪への抵抗力を高める。野菜、果物、いも類など。
- ・たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める。肉類、魚介類、卵、大豆製品など。



◎消化の良い食べ物を食べましょう

胃や腸の消化・吸収機能が弱っているときは、ご飯やうどんなど炭水化物を中心に消化の良いものを取りましょう。脂っこいものは消化・吸収を妨げるのでなるべく控え、調理方法も煮る・蒸す・茹でる方法が良いです。野菜は、小さく切ったり、加熱して柔らかくしたほうが消化しやすくなります。

消化・吸収が良いもの：ご飯（お粥）、うどん、脂の少ない鶏肉、白身魚、豆腐、卵、加熱した野菜 

消化・吸収が悪いもの：肉、イカ、タコ、ベーコン、ごぼう・きのこ・こんにゃく（繊維質が多いもの）

◎水分補給はこまめにしよう

発熱や下痢、嘔吐がある場合には、水分が体外に多く出てしまっているため、脱水症状にならないようこまめな水分補給が必要です。



ナトリウムやカリウムなどミネラルも一緒に失われるため、経口補水液やスポーツドリンク、野菜スープなどで補いましょう。冷たいものよりも、常温に近いものや温かいものが良いです。



◎身体を温めよう

身体を芯から温めることで免疫を高めます。温かいものを飲んだり、ねぎやしょうが、にんにく、根菜類を使った料理をとると身体が温まりやすくなります。



自分の体調に合わせて、食事
も選びましょう。



★野菜たっぷり卵雑炊

《材料》

- ・ご飯 1杯(100g) ・生姜 1/4 かけ
- ・白菜 1枚(50g) ・卵 1個
- ・人参 20g ◎水 250ml
- ・しいたけ 1枚 ◎醤油 小さじ1/2
- ・ねぎ 適量 ◎ほんだし 小さじ1/2

《作り方》

- 1.生姜はせん切り、ほかの野菜は一口大に切る。
- 2.鍋に◎を入れ、生姜、しいたけ、にんじんを柔らかくなるまで煮る。
- 3.白菜、ねぎ、ご飯を入れ、煮立ったら、溶き卵を加える。

