



食育ひろば



一段と寒くなり、空気も乾燥して、風邪やインフルエンザで体調を崩しやすい時期となりました。風邪を引くと、きちんと食事を摂りたいと思っても食欲が落ちてしまうことがよくあります。そんなときは、風邪の悪化を防いで回復を助ける食事を選んで、食べましょう。

体調が悪いときの食事

●熱が高い●

水分

エネルギー

たんぱく質



- ・熱が高いときは多くのエネルギーを使うので、エネルギー・たんぱく質が多い食品がよい。
- ・たくさんの汗をかくので、脱水症状に気をつけて、十分に水分補給をすることが大切。
- ・口当たりのよいものが食べやすい。

●せきが出ている●

- ・熱すぎたり、冷たすぎたりする飲み物は避ける。
- ・辛いもの、しょっぱいものは避ける。
- ・のどの粘膜を強化するビタミンAや粘膜の補修を助けるビタミンCを摂る。



【適した食品やメニュー】

- ・野菜スープ・茶碗蒸し・煮込みうどん
- ・卵そうすい・湯豆腐・りんご

【避けたい食品やメニュー】

- ・脂っこいもの（ラーメンや焼肉など）
- ・消化の悪いもの・繊維の多いもの
- ・スナック菓子

●嘔吐・下痢がある●

- ・腸を刺激しないものから慣らしていく。
- ・脱水症状を防ぐために白湯やお茶を少量ずつ飲み、水分補給をする。
- ・一度に大量に食べずに、少しずつ回数を増やして食べる。



経口補水液とスポーツドリンクはどこがちがう？



水分は、ただの水よりもナトリウムや糖分を一定量含んでいたほうが速く体に取り込むことができる。

経口補水液はスポーツドリンクと比べて、塩分濃度が高く、大量に汗をかいた場合にすばやく水分が補給される。糖分の濃度は低い。

《注意点》※経口補水液は塩分濃度が高いので、子どもにとっての適切な摂取量を医師に相談しましょう
※スポーツドリンクは糖類が多く虫歯や食欲不振の原因になるので、日常的に飲むのは避けましょう。

風邪に効く！？

首にネギを巻く



キャベツの葉をかぶる



『風邪のときに効く』という民間療法がありますが、実際には根拠はありません。やはり、食べてこそ効果が発揮されます。

- ◎ネギの栄養・・・匂いの成分“アリシン”による殺菌効果や疲労回復効果あり
- ◎キャベツの栄養・・・“ビタミンC”による抗酸化作用や風邪の予防効果あり

風邪を引いたときには、部屋を適切な状態（温度約20℃・湿度50～60%）に保つ、マスクでのどの乾燥を防ぐ、寒気がするときは体を温める、熱があるときは首の周りやわきの下を冷やすなど、体調が回復しやすい環境を整えてあげましょう。

たべもの なぞなぞ

「いろを めると でてくる

たべものは なあに？」

1・2・3・4にいろをぬってみよう！

1→きみどり 2→みどり 3→おれんじ 4→うすだいたい

