



風邪の時に とりたい食事

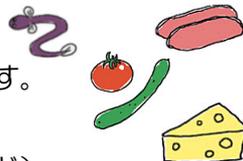
空気が乾燥し、寒くなってきて、今年もまた風邪をひきやすい季節がやってきました。風邪をこじらせてしまうと、肺炎や気管支炎まで進展してしまう恐れもあり、更には持病の悪化にもつながりかねません。「風邪かな?」と感じたら、栄養補給・保温・安静で早めに治してしまいましょう。



気をつけてとりたい栄養素

風邪をひくとエネルギーの消費は高まるのに対し、食欲や、消化・吸収の低下が見られます。少量でも高栄養の食事をするようにしましょう。

- ① **ビタミン A**・・・鼻やのどなど粘膜の維持。(緑黄色野菜・レバー・うなぎ・鶏卵など)
- ② **ビタミン B1**・・・糖質をエネルギーにかえ、身体のだるさを軽減する。(豚肉・魚・胚芽つき穀物など)
- ③ **ビタミン C**・・・風邪に対する抵抗力を高める。(野菜・果物など)
- ④ **たんぱく質**・・・筋肉・内臓・皮膚・粘膜などの材料となる。(魚介・肉・卵・大豆製品・乳製品など)



消化の良い食品を食べましょう

胃腸の消化・吸収する働きが弱っている場合は、ご飯や麺など糖質を中心とした消化の良い食事をするようにしましょう。油は消化・吸収を妨げるので控え、煮る・蒸す・茹でるなどの調理方法がお勧めです。野菜は、繊維質の多いものは避け、小さく切ったり柔らかく煮るなど消化しやすい状態にして食べましょう。

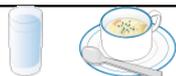
適した食品・・・ごはん、うどん、脂質の少ない鶏肉やヒレ・もも肉・白身魚、豆腐、卵、
繊維質の少ない野菜(人参、大根、カリフラワーなど)



控える食品・・・イカ、たこ、ベーコン、バラ肉、山菜、ごぼう、筍、こんにゃく、きのこなど



水分補給はこまめに



発熱や下痢、嘔吐のある場合には、脱水とならないようにこまめな水分補給が必要となります。ナトリウムやカリウムなどのミネラル分も失われるため、野菜を煮込んだスープなどがオススメです。



身体を温める

身体を芯から温める事は免疫を高めます。温かい汁物を飲んだり、葱や生姜を使った料理をとると身体が温まりやすくなります。



季節の食材 小松菜



12月から3月の冬の間が旬。

貧血予防に必要な鉄や、骨や歯をつくるカルシウムを多く含み、他にもカロテンや、ビタミンC、カリウム、食物繊維など栄養豊富な食品です。

食べ合わせ方……カルシウムはビタミンD(きのこや鶏卵など)と、鉄は動物性たんぱく質(魚、肉、卵、乳製品など)と一緒にとることで吸収率がアップします。

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する
質問に管理栄養士が
お答えします
お気軽にスタッフに
お声掛け下さい

