



寒い季節は要注意！ 食事のできる風邪対策



風邪の予防には

<たんぱく質>

免疫細胞の原料。体力をつけて抵抗力を高める



肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品など

<ビタミンA>

のどや鼻の粘膜の保護機能を高める



緑黄色野菜・うなぎ・レバーなど

<ビタミンC>

抵抗力や免疫力を高める



果物・いも類・赤ピーマン・ブロッコリーなど

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高める栄養素を摂ることはもちろんですが、
栄養バランスの良い食事をすることが大切です。



風邪をひいたときの食事

発熱

食べられないときは無理をせず、消化の良いお粥やうどん、スープなどを中心に、少量をこまめに摂りましょう。水分補給を忘れずに！



おかゆ

うどん

咳・のどの痛み

のどを刺激する辛い物、酸っぱい物、熱い物は炎症を広げてしまうため避けましょう。茶碗蒸しやプリン、アイス・クリームなど、のどごしの良いものを。



プリン

アイスクリーム

鼻水・鼻づまり

汁物などの温かいものや、ねぎ・生姜など発汗促進、殺菌作用のある食材を使ったり、ビタミンAを多く含む食材を摂りましょう。



スープ

味噌汁

下痢・腹痛

お腹に負担のかかる脂っこい物や、繊維質のものは避け、脂肪分の少ないささみや白身魚、やわらかく煮た物を食べましょう。プラス十分な水分補給を。



ささみや白身魚を使ったおかゆやうどんなど



十分な睡眠・栄養・適度な運動で風邪をひきにくい体をつくろう！

