



### 風邪のときの食事

風邪を治すとき、家庭で注意するポイントは「保温」、「睡眠」、そして「栄養」です。では、「栄養」のどんなことに気をつければよいのでしょうか。

#### 1. 水分をこまめにとりましょう

発熱、嘔吐、下痢により、体内の水分は不足してしまいます。脱水症状にならないためにも、こまめに水分を与えることが大切です。

#### 2. 胃に負担のかからないようにしましょう

風邪のときは、体力とともに消化する力も落ちてしまいます。食欲がないときには、スープやゼリー、食欲が出てきたら、柔らかく煮たおかゆやうどん、つぶしたじゃがいもやかぼちゃなどを与えてみましょう。



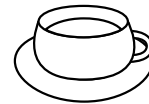
お茶、冷ましたお湯、スポーツドリンクを

水分をうまくとれないときはスプーンで

- ・ スナック菓子は、脂肪が多く、胃に負担がかかります。
- ・ アイスクリームやシャーベットなどの冷たいものは胃に刺激を与えます。下痢のときは厳禁です。

#### <カボチャのポタージュスープ>

かぼちゃ	40g	かぼちゃと玉ねぎの皮をむいて適当な大きさに切る。
たまねぎ	小1/4個	バターを熱して1をいためる。
バター	小さじ1/2	たまねぎが透明になったら水を入れて蓋をして、蒸し煮にする。
水	60ml	かぼちゃが柔らかくなったらミキサーでどろどろにする。
牛乳	50ml	なべに分量の牛乳と3を入れて煮る。
コンソメ	少々	コンソメと食塩で味を調える。
食塩	少々	



#### 3. せきや口内炎がひどいときは、冷たすぎず、熱すぎず、滑らかなものを

せきが出るときや口内炎があるときは、口の中やのどの刺激にならないものを与えます。



- ・ 冷たいものは常温にしましょう。
- ・ 暖かいものは人肌ぐらいにさませましょう。
- ・ 薄めの味付けにしましょう。
- ・ パサパサしたものは、よけいにせきをひどくします。片栗粉などでとろみをつけましょう

#### 4. 免疫力を高めましょう

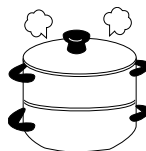
食欲がでてきたら、ウィルスに対する免疫力を高めるために、たんぱく質やビタミン類を含んだものを少しずつ与えましょう。

- ・ **たんぱく質**  
肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれます。ただし、食欲が出てきたといっても、消化力が万全だとはまだ言い切れません。また、脂質は、胃に刺激となるものの一つです。ですので、脂質を多く含まず、消化がしやすい白身魚や卵、豆腐を使用した食事から始めましょう。

- ・ **ビタミン類**  
野菜や果物に多く含まれます。ただ、一つ注意点があります。食物繊維には、脂質と同じく、胃に刺激となります。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんは、子どもの様子を見ながら与えるようにしましょう。

#### <蒸し魚のあんかけ>

白身魚	1/2切れ	魚に塩をふって蒸す。
食塩	少々	にんじんを千切りにする。
たまねぎ	小1/4個	玉ねぎを薄く切る。
にんじん	小1/8本	鍋に野菜と調味料を入れ、野菜がくたくたになったら、水溶き片栗粉を加える。
だし汁	20ml	に をかける。
みりん	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
片栗粉	少々	



#### <豆腐のおかゆ>

米	1/4カップ	ねぎを小口切りにする。
水	5カップ	青菜を茹でて、刻む。
長ねぎ	1/6本	豆腐を一口大に切る。
青菜	適量	おかゆを炊く。
食塩	少々	おかゆが炊けたら、豆腐と長ねぎを加え、2分ほど煮る。
豆腐	1/4丁	を加える。

