



風邪・インフルエンザと食事



風邪・インフルエンザのときは、食事をとることが大切です。食事によって栄養が補給され、また、体が温められることによって、風邪の細菌やウイルスと戦うための免疫力を高めます。

① 消化のよい食事を

胃の負担を減らすためにも、**消化が良く、胃にやさしいもの**を食べましょう。

咳が出て、喉が痛いときには、**香辛料を使わずに口当たりの良いもの**を食べましょう。

例・・・お粥、パン粥、煮込みうどん、茶碗蒸し、湯豆腐、ホットミルク、スープなど
消化の悪いアルコールや脂肪、食物繊維などが多い食べ物は控えましょう



② 糖質・蛋白質・ビタミンを

✚ **糖質（エネルギーになる）**・・・ご飯、麺などをやわらかく煮てとる

✚ **蛋白質（代謝を高める）**・・・卵や牛乳、ヨーグルト、

✚ **ビタミンA（鼻や喉の粘膜を保護する）**・・・カボチャ、ニンジン、ほうれん草など

✚ **ビタミンC（細菌等の侵入を防ぐ）**・・・ピーマン、ブロッコリー、ジャガイモ、レンコン、
レモン、オレンジ、イチゴなど



③ 水分が多い食事を

熱があつて汗をかいたりした時や、下痢や吐いてしまった時は、体内の水分が不足しがちになります。失われた水分の補給が大切です。

食事例・・・

水分の多い食べ物（番茶、くず湯、おかゆ、スープ、ホットミルクなど）

スポーツドリンク（汗とともに奪われてしまう塩分を補う）

リンゴやオレンジジュース（水分とビタミンCを同時にとれる）

ネギや生姜を入れた汁物（発汗・保温・殺菌・疲労回復作用がある）



④ 体の温まる食事を

体を冷やさないようにして、免疫力を高めます。お部屋も暖かくなる鍋物が最適です。栄養のバランスを考えて、**具たくさん**になるようにしましょう。

※どうしても食べられない場合には・・・



無理をせずに食べたい時に食べたい物をとるようにしましょう。水分の補給はこまめに行ないましょう。体が熱をもっているときは、プリンやアイスクリームなどの、喉越しがよく冷たいものが食べやすいでしょう。