



「風邪の時の食事」



寒い季節になっていくら予防しても風邪を引いてしまうこともありますね。今日はそんな時にはどんな食事をすれば良いかをお話しします。

風邪は誰もがよく経験する病気。普通は1週間前後で自然に治りますが、こじらせると肺炎などの重篤な病気を招くことがあります。風邪の原因の大部分はウィルスの感染ですが、栄養バランスが崩れていたり、睡眠不足や疲労が重なるとウィルスに対する抵抗力が低下して風邪をひきやすくなります。従って、抵抗力があれば風邪に罹っても軽くすみ、回復も早くなります。風邪の予防や治療には体に抵抗力をつけることが必要です。調子の悪いときには食欲が失われてしまうことも多いですが、食べないと体も弱り、風邪もなかなか治りません。そこで少しでも多く食べられるように工夫することが必要になります。

<風邪の引き始め>

- 体を冷やさないように温かいものを食べ早めに寝る。
体も部屋も同時に暖めてくれる鍋物が最適です。消化に良い煮込みうどんや雑炊などの一品料理の時は、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。



<咳が出る・のどが痛いとき>

- のどを刺激しない滑らかで口当たりのよいものを食べる。
固いものや水分の多いものはむせる原因となるので茶碗蒸しや湯豆腐、ゼリー、ポタージュのようなのどに通りやすくてとろりとしたものが向いています。
刺激のあるカレー粉やわさび、唐辛子は避けましょう。



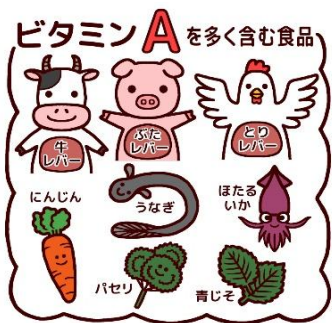
<鼻が詰まっているとき>

- 湯気の立っている温かいものを食べる。
湯気により鼻づまりを一時的に解消できるので雑炊や煮込みうどん、しょうが湯などの温かい汁物などを食べるようにしましょう。



<熱があるとき>

- 発熱は体の水分を奪うので、水分を多く摂ることが大切。
水分やビタミンCを同時に摂れるフレッシュジュースや、発汗作用のあるねぎを入れた汁物などで水分を補給してください。体が熱を持っているのでプリンやアイスなどの冷たいものも食べやすいでしょう。

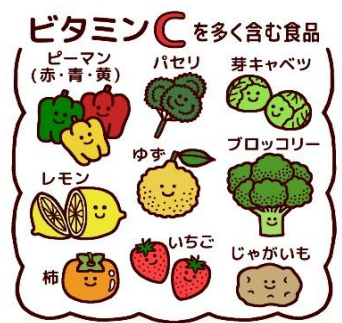


★風邪をひかない生活のポイント★

- ①夏の間に日光浴や乾布摩擦などをして皮膚を鍛えておく
- ②休養と睡眠を十分とる
- ③外出から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに！

★食事のポイント★

- ①鼻やのどの粘膜を強くするビタミンAやCをしっかり摂る
- ②ウィルスに対抗力をつけるたんぱく質を摂る
- ③栄養のバランスの良い食事を心がける



2025年1月20日(月)は大寒で暦の上で一番寒い日ですが、今年の冬は風邪をひかないように、ひいてしまっても今日のお話を実践して健康な生活を送れるようにしてください。