

School lunch news

2019・DECEMBER

かぜをひいた時の食事と対処法

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜはとかく軽くみられがちですが、昔から“かぜは万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養のバランスのとれた食生活を心がけることが大切です。



かぜの症状にあった食事例

熱があるとき



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されているので、すぐに補給しましょう。

雑炊・煮込みうどん・スープ・果物など

のどが痛い・せきがひどいとき



口当たりやのどごしのよい食べ物にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものは避けるようにしましょう。

茶碗蒸し・スープ・アイスクリーム・ゼリーなど

下痢のとき



体の水分がどんどんと失われていくので、十分な水分とミネラルを補給します。また、消化のよいものを食べましょう。

おかゆ・煮込みうどん・みそ汁・スープなど

かぜの予防に効果的な食品は…

かぜの予防には、栄養のバランスのよい食事をしっかりとることが大切です。



たんぱく質を十分に補う

私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつける成分が白血球の中に含まれています。かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。

脂肪も不足しないように

脂肪はからだの皮膚や口、のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その外、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物を欠かさず食べましょう。

