

かぜをひいた時の食事と対処法

十分な予防対策をしても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、悪化させないように気をつけましょう。

かぜをひいたらどんな食べ物をとればいいの？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



水分補給もしっかり！



発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうことがあるので、こまめに補給することが大切です。

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



かぜの症状にあった食事例

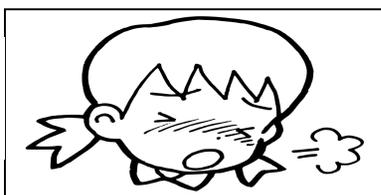
熱がある時



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、すぐに補給します。

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物 など

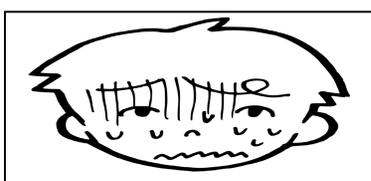
のどがいたい、せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるように気をつけましょう。

茶碗蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム など

下痢の時



体の水分がどんどん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心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ など

レシピ

卵のほかほか雑炊

材料（1人分）

- ・ごはん 茶わん1杯弱
- ・卵 1個 ・豆腐 1/6丁
- ・にんじん 50g
- ・だいこん 40g
- ・ほうれんそう 30g
- ・しょうが うす切り2枚分
- ・だし汁 1と1/2カップ
- ・酒 小さじ1 ・しょうゆ小さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ① にんじんとだいこんは皮をむいて、薄いいちょう切り、豆腐はさいの目切り、しょうがはせん切りにする。ほうれんそうはゆでて3cmくらいに切る。ごはんはざるに入れて洗い水気を切っておく。
- ② だし汁の中ににんじんとだいこんを入れて煮る。やわらかくなったら豆腐としょうがをいれて酒、しょうゆ、塩を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ ②にごはんを加えて軽く混ぜ、ほうれんそうを上のにせる。
- ④ 最後にとき卵を回し入れ、半熟状態になったら火を止める。

給食の献立より

フライドチキン(12月21日の献立予定)
一切れ6.0gの鶏もも肉を使用して8個分の分量

鶏もも肉	6.0g	8切れ
塩		2.5g
カレー粉		1.2g
パプリカパウダー		1.2g
小麦粉		2.0g
片栗粉		2.0g
揚げ油		適量

(作り方)

・鶏もも肉に塩、カレー粉、パプリカパウダーで、味付けをして小麦粉と片栗粉を合わせたものをつけて、油で揚げる。