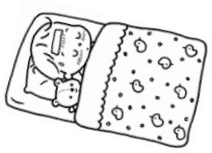
栄養ニュース
No. 560



かぜの時の食事と生活

東大阪市　保育施設課
令和8年11月号



寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。
かぜをひかないようにするためには、疲れない体をつくることが大切です。
今回はかぜの時の食事と生活について紹介します。



かぜの特効薬

1．しっかり体をあたためる



2．ぐっすり眠る



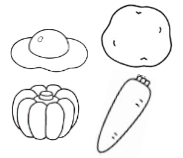
体があたたまると、血液が充分に流れて内臓の働きがよくなります。
体の芯に力が湧いてくれば、自然治癒力が働きはじめます。
内臓の働きさえしっかりしていれば、手助けとなる風邪薬は、
効果を発揮します。

かぜの時の食事

❶脱水症状を防ぐため水分の補給を
　番茶、ほうじ茶、麦茶、おろしりんご、野菜スープ



❷熱のある時はビタミンCやB$_1$が必要
　じゃがいも、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど



❸体をあたためる食事を
　おかゆ、鍋料理、みそ汁、うどん

❹消化のよいものを
　おかゆ、やわらかく煮たうどん





かぜの時に向かないもの

●油の多いもの
　→ラーメンや炒め物
●繊維の多いもの
　→セロリやごぼう
●塩分の強いもの
●果物
　→りんごは OK!!

かぜをひかない食事

4つの栄養素を
バランスよく!!

① タンパク質をとる
② 脂肪をとる
③ ビタミンＣをとる
④ ビタミンＡをとる





玉子おじや

その他の
朝食メニュー

材料（1人分）

うどんスープの素・・適量
ごはん・・・・・茶碗１杯
卵・・・・・・・・・・１こ

① 鍋にうどんスープの素を入れて煮立たせる。
② ①にごはんを加えて煮立たせる。
③ ②に溶き卵(お好みで月見)を入れて、ひと煮立ちすれば出来上がり。
★ ねぎや三つ葉、刻みのりを加えてもいいですよ。