

1月号

栄養だより

～体調が悪い時は何をたべる？～

今年も、皆さんの健康を少しでも支えていけるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。さて、皆様は風邪をひいたときや体調の悪い時の食事は何を意識していますか？
今回は、体調が悪い時の食事のポイントについてお話しします。



食事のポイント

- ① 栄養と消化の良い食事
- ② 水分補給
- ③ 身体を温める

風邪をひいて体調の悪い時は

ビタミンA・B₁・C・タンパク質^{など}栄養のある食事をしましょう。

ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護するのに働く

緑黄色野菜・レバー・ウナギ・チーズなど

ビタミンB₁：糖質をエネルギーに変え、疲労を軽減する。

豚肉・大豆・うなぎなど

ビタミンC：ウイルスに対する抵抗力を高めるように働く

キウイフルーツ・イチゴ・ブロッコリーなど

タンパク質：新陳代謝を高める

肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品など



発熱・下痢・嘔吐などの症状がある場合は脱水になりやすいので、野菜スープや味噌汁、スポーツ飲料などで上手に補給しましょう。

また、菌やウイルスは熱に弱いので体が温まることで風邪の重症化を防ぐことができます。

レンコン粥

1人分の栄養成分

エネルギー 160 Kcal 塩分 2.8 g

たんぱく質 6 g

脂質 3 g



※塩分多めのレシピです。

作り方

- ① れんこん、生姜をすりおろす。梅干は種をとり、たたく。
- ② 鍋にかつおだしを作り、温まった出汁の中に①の材料とごはんを入れ2～3分煮込む
- ③ ②に酒、しょうゆを加え味を整える
- ④ 茶碗に③とじゃこを盛り付けて完成

材料 2人分

ごはん	140g
れんこん	100g
しょうが	少々
梅干	1個
じゃこ	適量
かつお出汁	600cc
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

ひまわり薬局 管理栄養士 武田 知芳里

栄養相談 550 円、相談時間は 1 回 30 分程度で実施しています。お声掛けください。