

## 今月の食育講話 風邪に負けない体を作ろう！

小笠原も、寒い日が多くなってきましたね。寒くなると多いのが、風邪や、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症です。皆さんは、「なんだか風邪ひきそうだな。」と感じる体の変化は何ですか？体の変化に気づき、その時どんな対応をするかで、風邪をひくのか、元気な状態に戻るかが分かります。今回は、風邪をひきそうな時、残念ながら風邪をひいてしまった時に摂るとよい食品について紹介します。まもなく冬休みです。風邪を予防し、新しい年を元気に迎えましょう！

### 風邪をひきそうな時・・・

#### ビタミンC

##### ビタミンCを多く含む食品



ウイルスや細菌から体を守るための免疫力を高める働きをもつ。体内に溜めることができない(水溶性ビタミン)ので、毎日の食事で継続的に摂る必要があります。

#### ビタミンA

##### ビタミンAを多く含む食品



ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きをもちます。油と一緒に摂取することで、吸収率が高まるので、肉野菜炒めなどがおすすめです。

#### 温かい食べ物



体が冷えると、代謝が落ち体の免疫力も下がります。スープや鍋などのメニューがおすすめ。抗菌効果のあるショウガやねぎなど使うと良いですね。

### 風邪をひいてしまった時・・・上の3つにプラス！

#### 消化のよい物



風邪をひいた時は、消化機能が低下しています。細かく刻む、茹でて柔らかくするなど調理を工夫したり、うどんやおかゆなど消化の良い食事を心がけましょう。

#### 〈子どもが風邪をひいたときの食事法〉



水分をたっぷり補給



#### 十分な水分



野菜スープ  
白身魚の煮物

おかゆ  
うどん



食べ過ぎなければ、アイスクリムなど冷たいものもOK

#### 避けた方がよい食品



免疫力が下がり、胃腸の働きも弱くなっています。辛い物、カフェイン、揚げ物などの刺激物や、生ものなど、胃腸に負担のかかる食事は避けましょう。

次回の「お弁当の日」は、

12月14日(火)です。入港日は11日(土)

引用・参照：「ABC Cooking Studio」HP

[http://www.abc-cooking.co.jp/plus/feature/labo\\_kazeyobou/](http://www.abc-cooking.co.jp/plus/feature/labo_kazeyobou/)

「Self doctor.Net」HP

[https://www.selfdoctor.net/q\\_and\\_a/2000\\_11/kaze2/17.html](https://www.selfdoctor.net/q_and_a/2000_11/kaze2/17.html)