



風邪を
ひいた時の
食事!

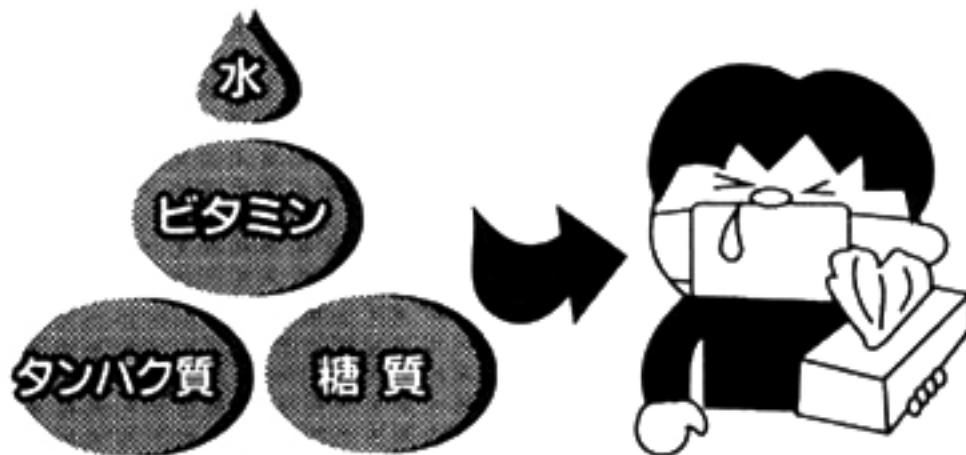


風邪気味!

どんな食事がいいでしょうか

風邪をひき、体がウイルスと戦っている時こそ、「栄養のある食事を!」と思いますが・・・
食欲不振や、喉の痛み、胃腸に不快な症状がある場合、なかなか喉を通りません。
そのような時はこんな食事を!

風邪をひいた時に
十分摂りたいものは・・・



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

食事への特別ポイント

Point 1 ●消化の良いものを食べる

胃の負担を減らすためにも、消化が良く、胃にやさしいものを食べましょう。

Point 2 ●水分の補給を十分に行う

熱がある時は、体が発汗することで熱を放散しようとするため、どうしても体内の水分が不足しがちになり、脱水症状を引き起こしやすくなります。
また、のどの炎症を抑えるためにも水分摂取を心がけましょう。

Point 3 ●糖質・タンパク質・ビタミンをとる

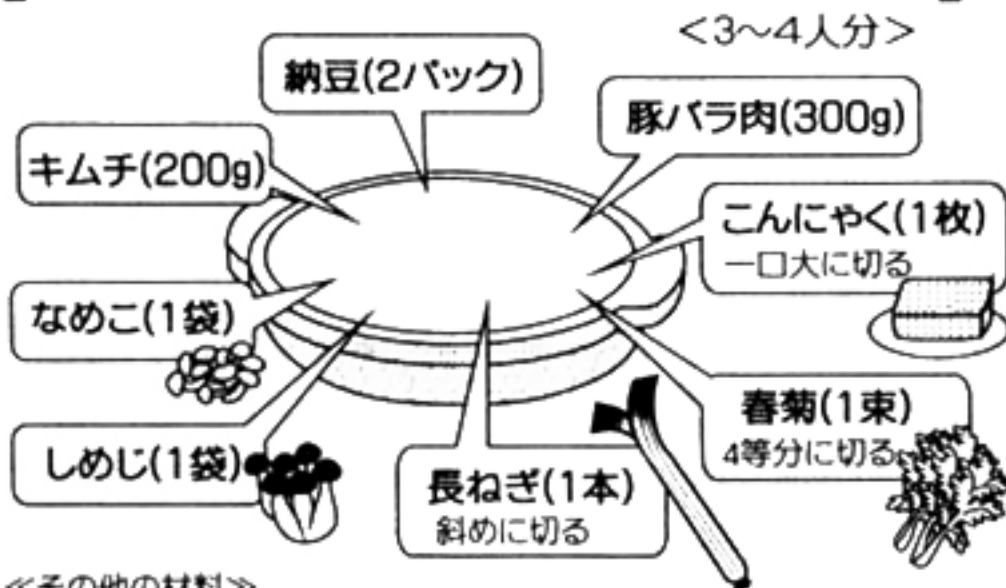
風邪に打ち勝つためには、すぐエネルギーになる糖質と、代謝を高めるタンパク質、白血球の働きを高めて免疫力を高めるビタミンCを特に意識して摂ることが大切です。
また鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAも摂りましょう。



免疫力アップ鍋



納豆・みそ・キムチなどの発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、納豆・きのこ類の食物繊維は腸をきれいにし、免疫力をアップしてくれます。



《その他の材料》

昆布だし汁(5カップ) にんにく(一片) 生姜(一片) 豆板醤(大さじ1) 甜面醤(大さじ1) みそ(大さじ2) ごま油(大さじ2) 白ごま(大さじ2)

■作り方

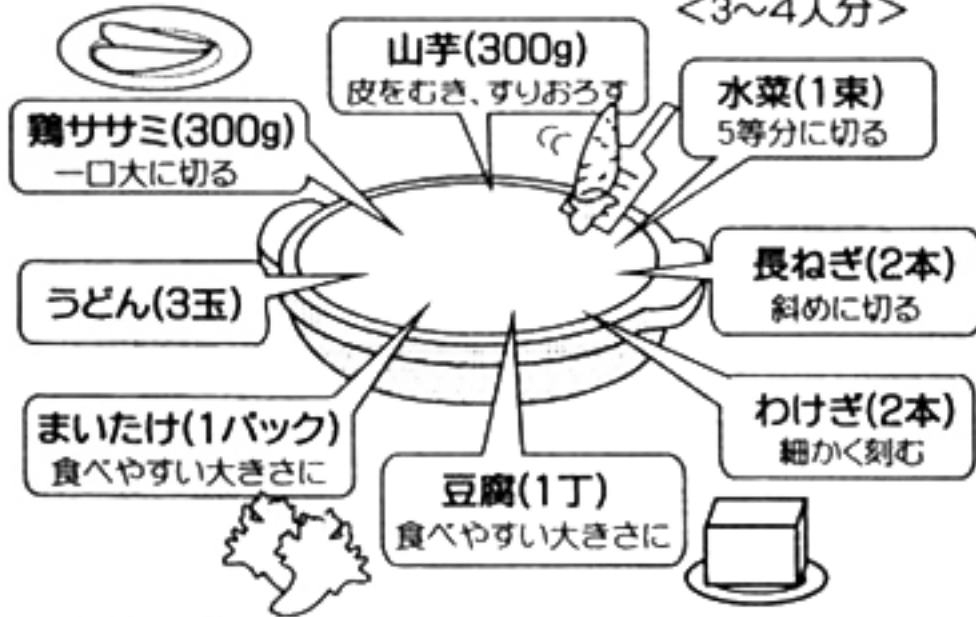
1. 鍋にごま油を熱し、みじん切りにした、にんにくと生姜を炒め、香りがでてきたら、ねぎと豚バラ肉を加えて炒めます。
2. 火が通ったら、だし汁を加え、なめこ、しめじ、こんにゃくを入れ、沸騰したらアクをとりながら5分ほど煮ます。
3. キムチ、豆板醤、甜面醤、みそ、納豆を加えます。
4. 仕上げに春菊を加え、ひと煮立ちしたら白ごまを散らして出来上がり!

消化お助け鍋



山芋の酵素が胃の消化を助け、ネバネバ成分(ムチン)が胃の粘膜を癒し、消化の良いうどんと鶏ササミ、さっぱりしたポン酢が胃の調子を整えます。

<3~4人分>



≪その他の材料≫

昆布だし汁(5カップ) 生姜(一片) ポン酢(適量) 唐辛子(適宜)

■作り方

1. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら鶏ササミを入れます。
2. 煮立てて、アクを取り除き、長ねぎと生姜を加えます。
3. 山芋、豆腐、まいたけ、うどんを加えて、うどんが軟らかくなったら水菜を加え、最後にわけぎを散らして出来上がりです。
お好みで唐辛子をふり、ポン酢でどうぞ!

鍋のシメ!
あなたは ご飯派?
うどん派?
それとも もち派?



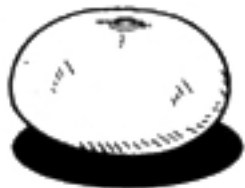
鍋のシメといえば、ご飯かうどんが定番ですね。また、もちを入れるのもおいしいでしょう。大勢で鍋を楽しんでいる時など、ご飯派とうどん派、もち派で意見が分かれたりしますが、健康という点では果たしてどうでしょうか?まず、カロリーを比較してみましょう。

ご飯・うどん・もちの栄養価の比較

	ごはん(お茶碗1杯分150g) = 252 kcal
	ゆでうどん(1人前250g) = 262 kcal
	もち(切り餅2枚108g) = 254kcal



比べてみると栄養価に大きな差はないようです。しかしどれを選んでも、食べすぎは肥満のもと! 体重が気になる場合は、野菜・きのこを中心にとる、半分朝食に残すなど、具材や量を調節しましょう。



みかん1日2個で 風邪予防!

○みかんの種類

日本で栽培されているみかんで最も栽培量が多いのは「普通温州」で、旬は12月～1月頃です。「普通温州」より早く、10月中旬～12月上旬が旬のみかんを「早生温州」、9月～10月に、まだ青い状態で店頭に出るものを「極早生温州」といいます。

みかんの種類	9月	10月	11月	12月	1月
普通温州				●	●
早生温州		●	●		
極早生温州	●	●			

○選び方

形は球形に近く、オレンジ色が濃いものが多いそうです。大きさはあまり大きすぎない、中身がしっかり詰まった感じのものを選びましょう。

形は球形に近いもの

オレンジ色が濃いもの

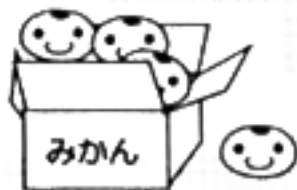


中身がしっかり詰まった感じのもの

○保存法

みかんは、風通しのいい冷暗所で保存しましょう。

ダンボールのミカンは、ふたを開けたまま保存しましょう。



みかんの栄養



ビタミンC

- 風邪に対する免疫力を高める
- 日焼けやシミ・ソバカスの原因になるメラニン色素の沈着を抑えて、美白を保つ
- 血管を丈夫にする
- 動脈硬化を防ぐ などさまざまな働きがあります。



みかんを1日に2個食べれば成人1日に必要なビタミンCが摂取できるといわれています。



ビタミンAとヘスペリジン

みかんにはビタミンAやヘスペリジンも含まれています。ビタミンAは夜盲症を防いだり、鼻や喉、肛門などの粘膜の働きを整えたり、肌の潤いを保つ働きがあります。一方、ヘスペリジンはポリフェノールの一種で、ビタミンCの働きを助ける、毛細血管を丈夫にする、血圧の上昇を抑える、アレルギーによるかゆみを抑える、中性脂肪の増加を防ぐ、などの働きがあるといわれています。ヘスペリジンは、小袋や白い筋の部分に含まれています。



ヘスペリジンと同様、小袋や白い筋の部分には食物繊維も含まれています。

食物繊維は、便秘や大腸がんを防ぎ、腸をそうじしてくれる働きがあるのでみかんは袋ごと食べるとよいでしょう。

