

体調がすぐれない

** ** * * ** * * ** * 時の **



元気は食事から

体調がすぐれない時、いつものように食事ができないこともあります。そんな時、どうすればいいのでしょうか。

弱った体を回復させるには食事から栄養を摂る事が重要です。

体の声を聞き、その状態に合わせてどんなものをどう食べたらいいか、一例を紹介します。



宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 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



下痢や嘔吐がある

Point

- ◎ 水分をこまめに摂る
- ◎ 胃腸に負担をかけない
- ◎ 少しずつ食べる

下痢や嘔吐がある

原因や症状は人によって異なります。医師の診察を受け、状態に合わせた食事を摂りましょう。

症状がひどい時

最初は半日程度
絶食して様子を見る

↓
無理して食べず、
こまめに水分を
補給する

回復期

消化のよいものを
食べて体調を整える

↓
食物繊維を摂り、
腸内細菌を増やす

食事のコツ

適しているもの

塩分などの
ミネラルを含む水分

○ 常温のイオン飲料
(経口補水液)



○ 野菜スープ・味噌汁

具は食べず、上澄み
だけを飲みます

やわらかく温かい、
消化しやすいもの

○ 薄味の
おかゆ・素うどん

あっさりした味付けで、
具はやわらかく煮ます

避けたほうがよいもの

- × 冷たいもの・生野菜
- × 固形の食材
- × 油 … 消化に時間がかかり胃腸に負担をかけます。
油を使わない調理法がおすすめ。
☞ 蒸す、ゆでる、すりつぶす
- × 唐辛子・わさび・からしなど辛いもの
- × 炭酸飲料・アルコール・コーヒー・紅茶
… 胃腸に刺激を与えるので控えましょう。



食欲が出てきた時の

おすすめレシピ



おかゆ
素うどん
野菜スープ
茶碗蒸し



**油を使わない
あっさり野菜スープ**

- ① 野菜は適量を1cm角に切って
鍋に入れ、水とスープの素を
加える。
- ② フタをして中～弱火で15分程煮る。
塩・こしょうで味を調整する。

◎ 消化しやすく胃腸にやさしい野菜は

かぶ
キャベツ
にんじん
大根
ほうれん草



**小さなお子さんに
ホットバナナ**

- ① バナナは皮をむいて
食べやすい大きさに切る。
- ② よく熟していないものは
温めたフライパンで1分程
(または600Wのレンジで
30～40秒)加熱する。
よく熟したものなら軽く
温めればOK。



食べすぎに注意しましょう

**食事の
用意が
つらい**

**コンビニ等で買える、
すぐに食べられるものは？**



レトルトのおかゆ
やわらかく煮込んだおでんの大根
カステラ
シンプルな味の蒸しパン



熱がある

Point

- ◎ 水分をこまめに摂る
- ◎ 熱で消耗したエネルギー・栄養素を補給する

熱がある

熱が高い時

こまめに水分を補給する



回復期

喉を通りやすく、消化のよいものを



熱が下がってきたら栄養価の高いもの・ビタミン・ミネラル・タンパク質を摂る

食事のコツ

適しているもの

- ◎ イオン飲料 (経口補水液)
- ◎ リンゴジュースや果汁を水で薄めたもの
- ◎ 麦茶
- ◎ 生姜湯・葛湯



- ◎ 果汁ゼリー・すりおろしリンゴ
- ◎ プリン
- ◎ 白身魚・しらす・卵・温かい豆腐
- ◎ 加熱した野菜 にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など

◎イオン飲料(経口補水液)とは

発汗・嘔吐・下痢などで水分とともに失われるナトリウムやカリウムなどの電解質(イオン)が入っている飲み物。浸透圧が低く、素早く体に吸収されます。

ビタミンやミネラルの多い食事が、弱った体の回復を早めます

避けたほうがよいもの

- × 消化のよくない乳製品
- × コーヒー・紅茶・ココア



原因や症状は人によって異なります。医師の診察を受け、状態に合わせた食事を摂りましょう。

食欲が出てきた時の

おすすめレシピ



- ポタージュスープ
- ねぎ入り味噌汁
- 煮込みうどん
- 卵雑炊
- 蜂蜜入り生姜湯
- アイスクリーム



蜂蜜入り生姜湯



小さなお子さんにせんべいがゆ

- ① 生姜をすりおろす。
- ② 蜂蜜を入れ、お湯を注いでよく混ぜる。

- ① 市販のしょうゆせんべい(油を使っていないもの)を小さく割る。
 - ② お湯を注ぎ、せんべいをふやかす。
- ★ほのかなしょうゆの香りで、おかゆより食べやすくなります。

野菜と溶き卵の煮込みうどん(2人分)

- ① 白菜・ねぎ・かぼちゃは薄切りにする。
- ② だし汁500mlを鍋に入れて煮立て、①とゆでうどん2玉を入れて3分程煮込む。
- ③ 味噌大さじ2と酒大さじ1強を入れて味を調える。
- ④ 溶き卵2個分を回しかけて火を止める。
- ⑤ 薬味に生姜のすりおろしを加える。



食事の用意が辛い

コンビニ等で買える、すぐに食べられるものは?



よく噛んで少しずつ食べよう

- 野菜ジュース
- プリン
- 鍋焼きうどん+温泉卵



卵は「半熟」の状態が消化しやすいと言われています

喉が痛い

咳が出る

Point

- ◎ 喉に負担をかけない
- ◎ 喉の粘膜を潤す

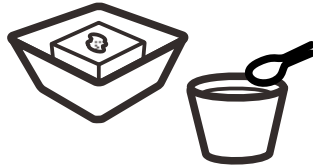
喉が痛い 咳が出る

原因や症状は人によって異なります。医師の診察を受け、状態に合わせた食事を摂りましょう。

適しているもの

喉を通りやすく、とろりとした口当たりのよいもの

- ◎ポタージュスープ
- ◎豆腐料理
- ◎ゼリー



喉を潤し、症状をやわらげるもの

- ◎大根あめ
- ◎蓮根・きんかん・カリン



避けたほうがよいもの

- × カレー粉・わさび・からしなどの香辛料
- × ピーナッツ・せんべいなど、かたいもの
- × 極端に酸っぱいもの × パサつくもの

おすすめレシピ



蓮根のスープ (2人分)

- ①蓮根50gは皮をむき、酢水に10分程浸してからすりおろす。
- ②長ねぎ1/4本を荒いみじん切りにする。
- ③鍋に水250ccと調味料を入れ、①②を入れて煮る。

【調味料】

中華スープの素大さじ1/2
塩・砂糖 少々

大根あめ

- ①大根を皮付きのまま1cm程のサイコロ切りにする。
- ②①を容器に入れ、大根が浸るぐらい蜂蜜を入れて3時間程置いておく。
汁をそのまま、またはお湯で薄めて飲む。



小さなお子さんには蜂蜜を水あめに替えて作る。

体が冷える

体が冷える

Point

- ◎ 温めて食べる
- ◎ 体を温める食材をプラスする



適しているもの

- ◎ 香味野菜・香辛料
生姜・玉ねぎ・長ねぎ・にんにく・シナモン
- ◎ タンパク質・鉄分・ビタミンE・ビタミンC・
ビタミンB1・B2を多く含むもの
肉・魚・大豆製品・レバー・アーモンド
かぼちゃ・にんじん・ほうれん草
- ◎ 黒砂糖・全粒粉パン・玄米

避けたほうがよいもの

- × トマト・レタス・きゅうり
マンゴー・バナナ・パイナップル
- × 冷やして食べるもの
アイスクリーム・氷菓・清涼飲料
- × 白砂糖・白パン・精白米

おすすめレシピ



生姜入り味噌汁

味噌汁を器に盛りつけ、すりおろした生姜約10gを加える。



かぼちゃのアーモンドソテー (2人分)

- ①オリーブ油大さじ1・にんにくスライス1かけ分・アーモンドスライス大さじ2・ローズマリー少々をフライパンに入れて中火で熱し、香りが立ったら取り出す。
- ②かぼちゃスライスを4枚並べ、弱めの中火で両面を焼く。
- ③①を戻して塩・こしょうで味を調える。
(お好みでローズマリーは省いてもよい)

