



# 食事だよ!

2025年12月

彦根市こども家庭部幼児課

日に日に寒さが増してきて、今年も残すところ、あと1か月となりました。12月は、クリスマスや年末年始のイベント等が盛りだくさんで生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き、食事時間を決めるなど、生活リズムを大切に、楽しく元気に過ごしてくださいね。



## 風邪をひいてしまった時の食事

### ●風邪の時に、積極的にとりたい栄養素●

#### エネルギー

発熱などで多くのエネルギーが消費されています。炭水化物(ごはん、お粥、うどんなど)でエネルギーを補給しましょう。

#### たんぱく質

不足すると、体力や免疫機能が低下します。消化の良いたんぱく質(豆腐、卵、白身魚など)をとりましょう。

#### ビタミンA ビタミンC

「抗酸化ビタミン」と言われ、免疫機能の低下などを引き起こす活性酸素の働きを抑えます。また、粘膜の健康維持を助け、鼻やのどの症状にも◎。ビタミンCには、風邪などの病気に対する抵抗力を高める働きもあります。(ほうれん草、人参、じゃが芋、バナナ、キウイなど)

#### ビタミンB群

エネルギーを作るために必要で、体力回復に役立ちます。ビタミンB<sub>2</sub>は、粘膜の健康維持にも大切です。(卵、豆腐など)

#### 水分

発熱時の発汗や鼻水、下痢、嘔吐などの症状で、水分が体外に出る機会が増えています。のどに症状がある時は、水分を摂ることで、痰の粘り気が少なくなって排出されやすくなり、不快感を軽減したり、呼吸を楽にしたりする効果も。(白湯、麦茶、経口補水液、野菜スープ、だし汁など)

### 胃腸への刺激が強いものは避けましょう

- × 脂っこいもの(脂身の多い肉、揚げ物など)
- × 食物繊維の多いもの(根菜類、きのこ類、海藻類など)
- × 刺激の強いもの(スパイス類など)
- × アルコール、カフェイン(酒、コーヒーなど)
- × 冷たすぎる飲み物
- × 甘すぎるジュース、炭酸ジュース

### 症状別 おすすめの食事

#### 熱がある...

発熱しているときは、多くのエネルギーが消費されています。炭水化物でエネルギーを補給し、消化の良いたんぱく質をとりましょう。

【例】雑炊、煮込みうどん、湯豆腐、果物など



#### のどが痛い、咳がでる...

「熱い」、「辛い」、「すっぱい」などの刺激物は控えましょう。のどごしがよく、消化の良いものを選びましょう。水分補給でのどを潤しましょう。

【例】お粥、茶碗蒸し、フルーツ入りゼリー、野菜ジュース、大根、生姜など



#### 鼻水が出る、鼻がつまる...

温かい汁物やスープで身体を温めましょう。生姜やねぎなどで発汗を促したり、殺菌作用のあるものを取りいれましょう。

【例】具だくさんみそ汁、野菜スープ、鍋料理、ねぎ、玉ねぎなど



#### 嘔吐、下痢をしている...

胃腸に負担のかからないものを選びましょう。脱水を防ぐため、水分をしっかりとりましょう。

【例】お粥、豆腐、野菜スープ、すりおろしりんご、ヨーグルト、大根、キャベツなど



#### 食欲がない...

消化機能の低下や発熱、倦怠感による体の負担から食欲低下を引き起こすことも…。無理に食べる必要はありません。消化の良いものを少しずつ、食べられるものから栄養をとりましょう。水分補給は忘れずに!

【例】雑炊、うどん、汁物、ゼリー、アイス、ヨーグルトなど



「生活リズムを整える」、「朝食を食べる」、「よく噛んで食べる」、「色々な食材を適量食べる」ことが、風邪予防になります。

粘膜の健康維持に役立つビタミン類を含む野菜や果物、腸内の免疫細胞を活性化させる発酵食品(ヨーグルトや納豆など)、免疫細胞の原料となるたんぱく質など様々な食材を毎日の食事に取り入れましょう!