

風邪で食欲不振時の食事法

風邪をひき、体がウイルスと戦っているからこそ、ボリュームたっぷりで栄養満点の食事が必要ですが、食欲がわかず食事がのどを通らないことがほとんどです。だからといって食べないのではなかなか回復しません。風邪から早く回復するに為にはどんな食事を摂ればよいのでしょうか？

★3つの重要ポイント

- ①消化の良いものを食べる・・・胃の負担を減らす為にも消化が良く、胃に優しいものを。
- ②水分補給を十分に行う・・・特に発熱を伴う場合は体が発汗することで、熱を放散しようとする為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、喉の炎症を抑える為にも水分補給は心掛けましょう。
- ③糖質・たんぱく質・ビタミンを十分に摂る・・・すぐエネルギーになる糖質と、代謝を高めるタンパク質、ビタミンを特に意識して摂ることが大切です

★ビタミンは意識して摂りましょう

- ・**ビタミンC** 白血球の働きを高める働きがあります。風邪のときは普段よりも多くのビタミンCを摂りましょう。
- ・**ビタミンA** 喉や鼻の粘膜を保護してくれる働きがあります。

★風邪に効くサポート食品

- 【**長ネギ**】ネギは血行を促進し体を温め、疲労回復に効果があります。ネギの白い部分は「葱白」と言って漢方でも風邪に効果があると知られています。緑の部分は、ビタミンCが豊富です。
- ※オススメ…ネギをみじん切りにし、味噌少量とともにマグカップに入れ、熱湯を注いで飲むと体が温まります☆
- 【**生姜**】健胃・整腸作用の他、発汗・保温の作用があり、風邪の引き始めや寒気がするとき料理に入れたり、すりおろして熱湯に溶いて飲むと体が温まります。
- ※オススメ…大根と生姜をすりおろし、熱湯に溶いて一日2～3回飲むと、白血球の働きや、免疫力を高めます。また、喉や鼻の粘膜を保護してくれる働きがある為、のどが痛い時におすすめです☆
- 【**牛乳・ヨーグルト**】糖質・たんぱく質を早く摂れ、消化も良いです。ただし、冷たいものを摂りすぎには注意！
- ※オススメ…効率良く糖質を摂る為には、ヨーグルト+フルーツ、ジャムを入れてエネルギーUP☆
- 【**水・スポーツ飲料**】スポーツ飲料には水分だけではなく、汗と共に奪われてしまう栄養分を補うのに効果的です。

●パワフル野菜のかぼちゃスープ●

材料(2人分)

かぼちゃ	1/8 個	牛乳	500cc
人参	半分	オリーブオイル	小1
玉ねぎ	半分	コンソメ	2個
小松菜	半束	にんにく	1かけ

- ①かぼちゃは一口大に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②①をスプーンの背などでつぶす。
- ③人参、玉ねぎ、小松菜を食べやすい大きさに、ニンニクはみじん切りに。
- ④鍋にオリーブオイルをひき、ニンニク→人参→玉ねぎの順で炒める。
- ⑤牛乳とかぼちゃ、小松菜、コンソメを④に入れ煮込み、塩コショウで味を整えたら完成！

みなさま、はじめまして。

このたびピュアタウン薬局として、10月より武岡にてOPENさせていただきました。

お薬のことはもちろん、健康のこと、食事のこと…

なんでも気軽に相談ください☆

ふらっとお茶だけでも飲みに来て下さいね、お話ししましょう。よろしくお願ひします!!