

おすすめ食材 (風邪症状別)

風邪の患者さまが多いので、今月は風邪の時のおすすめ食材のお話をしたいと思います。

まず、風邪をひいてしまったとき、初期・中期・回復期のどの段階にいるかによって、おすすめ食材が少し変わります。ご自身の体質や症状や段階を見極めて、適切な食材を選びましょう。早めの受診もお忘れなく。

初期

- 悪心・頭痛・節々の痛み
- 鼻づまり・鼻水が水っぽい
- 顔が青白い・汗が出ない

体を温めよう!!

おすすめ食材

しょうが、しそ、にんにく、ねぎ、みょうが
こしょう、山椒、シナモン、香菜、かぶ
にら、鶏肉、黒糖、紅茶など

特におすすめ：しょうが

体を温める作用が強く、寒気を感じる風邪の初期に食べると、一気に体温を上げて発汗を促します。



- 発熱・熱っぽい
- 鼻水や痰が黄色く粘りがある
- 喉が痛い・咳・発汗

熱を冷まそう!!

おすすめ食材

くず粉、菊花、ミント、アスパラガス、オクラ
ごぼう、とうがんなどの瓜、かに、豆腐
緑豆春雨、緑茶など

特におすすめ：くず粉

発汗・解毒作用、筋肉の緊張をゆるめる作用があり、風邪と肩こりを発汗して治す働きがあります。くず湯が手軽でおすすめです。



中期

- 悪寒と発熱を繰り返す

高熱時は熱を除こう!!

おすすめ食材

きゅうり、小松菜、大根、トマト、白菜
ほうれん草、水菜、レタス
柿、梨、みかん、ゆず、りんご、レモン

特におすすめ：果物

涼性のものが多く、発熱時に体を冷ましてくれます。ビタミンも豊富で食欲がない時におすすめ。ジュースにすると水分補給にもなります。

- 吐き気・下痢・食欲不振

胃腸の動きを整えよう!!

おすすめ食材

梅干、小豆、山椒、しそ、しょうが、みょうが
うどん、米、キャベツ、大根、山芋
鶏肉、りんご

- 熱があるのに汗が出ていない場合

発汗させて汗を下げるためには、体を温める食材を摂りましょう。食材は、初期の体を温める食品を参考にしてくださいね。



回復期

- だるさ・食欲低下・熱や咳が長引いている

エネルギーと潤いを補い体力回復

おすすめ食材

もち米、うどん、芋類、鶏肉、豚肉、うなぎ、えび
卵、小豆、いんげん豆、枝豆、空豆、グリーンピース
大豆、とうふ、りんご

胃の消化力も弱まっているため、柔らかく煮たりスープにしたり、胃にやさしいメニューにしましょう。



その他

長引く咳

特におすすめ食材：きんかん と はちみつ

きんかんは咳や痰をとめ、喉を潤します。はちみつは、口はのど、空咳、肌のかさつきや小じわなどの全般的な乾燥の改善に適しています。マスクや加湿器による保湿もしてくださいね。