

風邪をひいたら、消化がよく、水分の多い、温かい食品をとるのがおすすめです。
一番消化が良いのは、お粥やうどんなどの炭水化物を柔らかく煮込んだものです。

卵料理や豆腐、ヨーグルト、淡白な白身魚なども消化が良いです。ただし卵は、生卵だと消化が悪いので、加熱して食べてください。野菜なら、かぼちゃやカブなど柔らかく煮て食べましょう。

食べ物の中には、消化を助けるものがあります。例えば大根やカブには、ごはんや芋類などのデンプン質の消化を促進するジアスターゼや、たんぱく質の消化を促すプロテアーゼなどの消化酵素が含まれています。

食物繊維の多いゴボウやきのこ類、たけのこ、こんにやくなども消化が悪いので、避けましょう。

風邪のときは、体を温めるものを摂り、体を冷やすものは避けるようにします。

体を冷やす食品は、トマト・きゅうり・なす・とうがん・柿・白菜・セロリ・蕎麦・アサリ・シジミ・牡蠣などの貝類などです。

POINT

●温かく、水分の多い食品を

番茶・熱いレモンティー・葛湯・粥・スープ・牛乳・パン粥などがおすすめです。発汗を促し、失われた水分を補給します。



●ビタミンを補給

熱が高くほてる時には、冷たい果汁などを少しずつとるのも効果的。発熱で失われたビタミンを補給します。



●食べたい時に、食べたいものを

風邪のときは、下痢や嘔吐を起こしやすくなっています。食事は無理にとるより、食べたいものを食べたい時に。

■ 熱があるとき ■

水分とビタミンCを同時にとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などで水分を補給します。体に熱をもっているため、卵豆腐、刺身、プリン、アイスクリームなどの冷たいものが食べやすいでしょう。

■ 咳が出るとき ■

固い食べ物や水気の多い食べ物は、喉を刺激するため、むせる原因になります。喉に通りやすく、とろりとした口当たりの良い食べ物が向いています。(茶碗蒸し、ゼリー、ポタージュなど)

■ 鼻が詰まっているとき ■

湯気で鼻づまりを一時的に解消することができます。温かい料理や、温かい汁物がよいでしょう。

(雑炊、煮込みうどん、グラタン、しょうが湯など)

■ 喉が痛いとき ■

喉を刺激しないよう、なめらかで口当たりの良いものがお勧めです。喉を刺激するカレー粉、わさび、からしなどの香辛料は避けた方がいいでしょう。(野菜スープ、ヨーグルト、月見豆腐など)

☆風邪の予防・病中病後にお勧めできる飲み物、お粥をご紹介します☆



●ネギスープ●

湯にねぎのみじん切り、しょうが汁、味噌（醤油・めんつゆでも可）で味付けをして、電子レンジで温めます。

●ダイコン湯●

大根おろし、はちみつ、しょうが汁に熱湯を注いでいただきます。



●くず湯●

小さじ1のくず粉を少量の水でよく溶きます。しょうが汁、はちみつを加え、湯を注いで電子レンジにかけ、よく混ぜていただきます。

●お粥●

鍋にご飯と1.5倍量の湯を注いでお粥にし、ねぎのみじん切り、大葉の千切り、しょうが汁（おろしにんにく）を加え、塩で味を整えます。

●にら粥●

鍋にご飯と1.5倍量の湯を注いでお粥にし、にらの小口切りを加え、醤油少量と塩で味付けをして溶き卵を流し入れます。



◆豆腐入り茶碗蒸し（空也蒸し）◆

—材料（1人分）—

絹ごし豆腐 1/6丁
卵 1/2個
海老（鶏肉） 一口大2切れ
生しいたけ 1枚
みつば 少々
塩 少々
だし汁 カップ1/2

—作り方—

- ① だし汁に塩を入れ、溶き卵を混ぜて、こします。
- ② 器に具を入れ、①を注ぎます。
- ③ 湯気の立った蒸し器に②を入れます。強火で約2分、弱火にして固まるまで蒸します。

※食欲があれば、うどん1/3玉を入れても美味しいです♪

◆ポタージュ◆

—材料—

玉ねぎ
好みの野菜
人参 カボチャ
じゃが芋
ほうれん草
グリッピーズ など
バター
小麦粉
コンソメスープ
牛乳（生クリーム）
塩 こしょう

—作り方—

- ① お好みの野菜を適当な大きさに切り（ほうれん草は下茹で）、玉ねぎのみじん切りと一緒にバターで炒めます。
- ② 小麦粉少々を振り入れて、コンソメスープで柔らかくなるまで煮て、スープごとミキサーにかけます。
- ③ 鍋に戻し、牛乳または生クリームを加え、塩・こしょうで味を整えます。

◆ 野菜スープ ◆

—材 料—
じゃが芋
玉ねぎ
にんじん
コンソメスープの素
(ベーコン)

—作り方—

適当な大きさに切った野菜を、適量の水とコンソメスープの素で、柔らかくなるまで煮ます。お好みでベーコンを入れても美味しいです。

◆ ホワイトシチュー ・ 鍋焼きうどん ・ 鍋物 ◆

シチューやうどん、鍋物も体が温まり、消化がよく、風邪をひいたときにとりたいメニューです。



◆ フレッシュジュース ・ 果物 ◆

発熱するとビタミンが消費され、体も火照っているため、冷たいジュース（果汁 100%）や果物が美味しく感じられます。



◆ おかゆ ◆

お粥を作ってくれる人がいない時は、市販のレトルトパックなど、お試しを。意外に美味しいものです。食欲が出てきたら、ご飯を食べて栄養をとりましょう。

風邪をひいて調子が悪いときには、食欲が失われてしまうことも多いでしょうが、食べなければ体も弱り、風邪もなかなか治りません。そこで、少しでも多く食べられるように工夫することが大切です。

