



体調不良時の食事

体調悪い時、何を食べれば良いの？



●水分補給を！

熱があるときは、脱水になりやすいためまず水分を補給することが大切です。ただの水ではなく、ミネラルの入ったスポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。経口補水液は、水分と電解質がすばやく体内に吸収されやすいようにナトリウムと糖などが調整されています。主に発熱、おう吐、脱水症状の改善に効果的な飲み物です。また、冷たいものは刺激が強すぎるため、常温のものを飲むようにしましょう。



●消化によいものを！

消化機能が低下しやすいので、油っぽいものは避けましょう。温かく、汁気の多い食べ物（おかゆ・スープ類・煮込みうどんなど）は体を温め、免疫力をあげるのでお勧めです。

●おすすめメニュー



おかゆ



煮込みうどん



経口補水液
スポーツドリンク
(冷たすぎないもの)



ヨーグルト
フルーツゼリー
(冷たすぎないもの)



鍋



スープ



フルーツ

●おすすめ栄養素

[風邪の時は、タンパク質・ビタミンA・ビタミンC・ビタミンB2・B6などを積極的に摂りましょう]

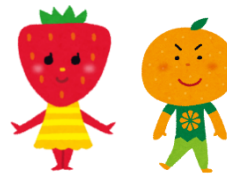
タンパク質…血液・筋肉・各種臓器を作り、免疫細胞の材料となり免疫力を強化します。

魚類（アジ、イワシ、サンマ、サバ、鮭、マグロ）、肉、卵、豆類、牛乳など。



ビタミンA…粘膜の新陳代謝を良くします。

レバー、ウナギ、アナゴ、牛乳、乳製品、卵など



ビタミンC…免疫機能・粘膜の形成と関わりがあり、荒れた粘膜を回復させるのに効果的です。

キャベツ、パセリ、じゃがいも、ブロッコリー、いちご、みかん、ほうれん草など



ビタミンE…白血球やリンパ球の働きを促進します。血行を良くし、冷え性を改善します。

植物油、大豆、玄米、アーモンド、かぼちゃ、ブロッコリー、アボカドなど

ビタミンB2・B6…粘膜を回復させるのに効果的です。

* ビタミンB2：レバー、うなぎ、卵、納豆、乳製品、葉菜類など

* ビタミンB6：まぐろ、かつお、レバー、納豆、豆腐、ナッツ類など



亜鉛…免疫機能を正常に保ちます。

レバー、カキ、ウナギ、鶏ササミ、サンマ、切り干し大根、シジミ、アサリ、海苔、大豆、ナチュラルチーズ、ごま、凍み豆腐、小麦胚芽など

硫化アリル…強い抗菌作用と免疫力を高めます。

ねぎ、たまねぎ、にんにく、にら、らっきょう



カテキン…強い抗菌作用を持ち、抗ウイルス作用を持ちます。

緑茶、紅茶、ウーロン茶など

