

栄養通信



風邪について

栄養・保温・安静が三大鉄則！

「風邪」とは病名ではなく、病原体の感染によって上気道(鼻や喉)が炎症を起こす様々な症状の総称です。

風邪の原因はほとんどがウイルスです。一度風邪になってもまた風邪を引いてしまうのは原因となるウイルスの種類が200種類以上もあるので何度でもかかってしまいます。

◎風邪の時の食事のポイント

風邪の時は基礎代謝が高まるため、寝ているだけでもエネルギーを消費してしまいます。十分なエネルギーを確保するようにしましょう。

抵抗力や免疫力を高めるタンパク質やビタミンC群、B群、粘膜を保護するビタミンAもしっかりとりましょう。そして十分な水分補給もお忘れなく。食欲がないときは食べやすい果物やゼリー、アイスなどでエネルギーを摂取しましょう。

◎おすすめ食材

～たまご～

良質なタンパク質や脂質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。1日1個を目安に摂るとよいです。ただし調理の際は、生で食べないように加熱して食べるようにしてください。



～しょうが～

新陳代謝を高め、体温を上昇させます。おろししょうがとはちみつをお湯割りにして飲むと、しょうがで体が温まり、はちみつ*で喉の痛みが緩和されます。



～ほうれん草～

ビタミンCが豊富！ビタミンAも摂取できます。加熱調理する時は、火が通りやすい為、茎を少し長めに加熱すればよいです。茹でる場合は、茎を含めてよく沸騰したお湯で1分程度でよいです。



～ねぎ～

ネギに含まれる硫化アリルには殺菌効果があります。古くから「風邪にはねぎ」と知られているのはここから来ています。また、血行を促進する効果もあり、冷えの解消も期待できます。



*1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べることによって乳児ボツリヌスにかかることがあるので、はちみつを赤ちゃんに与えるときは1歳過ぎてからにしましょう。

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

