

# かぜ・下痢・便秘のときの食生活

## かぜのときの食生活

### 1 かぜをひかないために

普段からバランスのとれた食生活に心がけましょう

…細菌・ウイルスへの抵抗力をつけるビタミンA・C、たんぱく質をしっかり摂りましょう…



寄せ鍋

### 2 かぜをひきはじめたとき

温かいものを食べて身体を温めましょう

…鍋物や煮込み料理は、身体がよく温まります。消化の良い煮込みうどんもかぜの時には好まれます。うどんや雑炊等の一品料理のときには、具たくさんにして栄養バランスをとりましょう…

### 3 かぜをひいてしまったら

#### (1) せきがでるとき

喉の通りのよい物を食べましょう

…食べやすいものは、茶碗蒸し、湯豆腐、卵豆腐、ゼリー等の喉ごしのよい料理です。

煮魚のあんかけ等のとろみを付けた料理もお勧めです。

スープ類もポタージュスープが食べやすいでしょう…



フレッシュ果汁



アイスクリーム



プリン

#### (2) 熱があるとき

水分を多く摂りましょう

…水分とビタミンCが同時に摂れるフレッシュ果汁や発汗作用のある葱のすまし汁などで水分補給しましょう。身体が熱を持っているので卵豆腐、アイスクリーム、プリンなどの冷たい物が食べやすいでしょう…

#### (3) のどが痛いとき

なめらかで口当たりのよいものを食べましょう。

※わさび、辛子、カレー粉、こしょうなどの香辛料は避けましょう。



雑炊



煮込みうどん

#### (4) 鼻がつまっているとき

湯気の立っている温かいものを食べましょう。

…湯気が鼻づまりを一時的に解消します、温かい料理や汁物を添えるとよいでしょう…

※生姜湯(生姜汁に蜂蜜を加えて熱湯を入れる)もおすすめです。

#### (5) 症状が重くなったとき

料理の味付けや彩り、盛り付けに一工夫しましょう。

…症状が2つ、3つと重なると、食欲が低下するものです。盛りつけの工夫で食欲を誘うほか、喉の痛みがなければ香辛料を使ったり、酸味を利用して味付けに変化をつけることも食欲増進に効果的でしょう…



特に、酢、梅干し、レモン、ゆずなどで酸味をつけるとうい。

## 下痢のときの食生活

### 1 消化の良い食品を選びましょう

- 食物繊維の多い食品は、腸を刺激して下痢を助長します。
- 主食は、精白米・パンなどの食物繊維の少ないもの、たんぱく質は、卵、豆腐、白身の魚など消化のよい物を選びましょう。
- 脂肪の多い食品は控えましょう。

### 2 刺激物は避けましょう

- 香辛料、コーヒー、アルコール、炭酸飲料等

### 3 身体を温める食事を摂りましょう

- 冷たい飲み物や食べ物を避け、食事はゆっくり摂りましょう。

### 4 水分補給をしましょう

- 下痢が続くと脱水症状になることがあります。下痢がひどいときは温かい番茶などで水分を補給しましょう。

下痢のときの献立例

朝食	夕食
<b>〈例1〉</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● おかゆ</li> <li>● みそ汁</li> <li>● あんかけ豆腐</li> <li>● 大根の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● おかゆ</li> <li>● 焼き魚または煮魚</li> <li>● ほうれん草</li> <li>● かぼちゃの煮物</li> </ul>
<b>〈例2〉</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 精白パン</li> <li>● ミルクティー</li> <li>● 半熟卵</li> <li>● 野菜スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● おかゆ</li> <li>● グラタン (具は白身魚やじゃがいも等を使う)</li> <li>● 茹で野菜</li> </ul>

適当な食品



## 便秘のときの食生活

### 1 朝食を必ず食べましょう

- 時間を決めて、きちんと食べる。
- 多くの食品を摂ることも必要です。

### 2 朝、一杯の水又は牛乳を飲みましょう

- 腸の刺激になります。

### 3 食物繊維を含んだ食品を食べましょう

- 野菜やいも類、きのこ類など

### 4 運動をしましょう

- よく歩くことは腹筋を強くするのに役立ちます。

便秘のときの献立例

朝食	夕食
<b>〈例1〉</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 玄米パン</li> <li>● 野菜たっぷりのスープ</li> <li>● 卵</li> <li>● ヨーグルト (腸内細菌の活動を高める働きがある)</li> <li>● 野菜サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ご飯(精白米よりも、玄米・麦ご飯のほうが食物繊維が多く含まれる)</li> <li>● 寄せ鍋(春菊や白菜・きのこなどをたっぷり使う)</li> <li>● 果物</li> </ul>
<b>〈例2〉</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ご飯(麦・玄米を使う)</li> <li>● みそ汁(ほうれん草や人参等野菜を具にする)</li> <li>● 温泉卵</li> <li>● 白菜の浅漬け</li> <li>● ひじきの煮物(ひじきには食物繊維がたっぷり含まれている)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ご飯(麦・玄米を使う)</li> <li>● 八宝菜(具には人参・しいたけ・たけのこ・きくらげなどをたっぷり使う)</li> <li>● 糸寒天ときゅうりの酢の物(寒天には食物繊維が多く含まれる)</li> </ul>

食物繊維の多い食品



兵庫県作成「災害時の献立・指導票」参照