

チームこほく

令和3年2月 **10** 号

栄養科

のどが痛い！

寒けがする…

からだいたわりごはん

かぜをひいたときは、こじらせずなんとか食い止め、早く症状を楽にしたいもの。症状別に、意識して摂りたい栄養素やぐあいが悪いときでも食べやすいメニューをご紹介します。

症状	意識して補いたい栄養	食事処方・メニュー例
かぜのひき始め 	ビタミンC・A、たんぱく質、エネルギー、水分 たんぱく質は感染症にかかると必要量が増す。ビタミンCは免疫の維持に、ビタミンAは粘膜の健康を保つために欠かせない。	たんぱく質と色とりどりの野菜を組み合わせることで、必要な栄養素が摂れる。 例. 牛肉と根菜のスープ かぼちゃと豚肉の蒸し物
熱が出た 	水分、ビタミンB群、エネルギー ビタミンB群はエネルギー代謝に必要。またエネルギーを消耗しやすく、汗もかくので補う。	ビタミンB群は動物性食品(肉、魚、牛乳、卵)、植物性食品(野菜、きのこ、豆類)に広く含まれるので、本人が摂りやすい食事を。食べやすく、喉越しがよいもの。 例. ひき肉団子と白菜のスープ 白身魚の卵とじ
おなか(胃腸)にきた 	水分、消化しやすい食品で栄養補給 症状が落ち着くまでは、無理に食べずに胃腸を休ませ、スポーツ飲料などの塩分と糖分を少し含む水分を補給。 下痢症状が軽く、食事が摂れる場合は消化しやすい食品を。	消化しやすい食品とは、ご飯、パン、麺などの精白された穀類、白身魚、赤身肉や鶏肉など脂肪が少ない部位の肉。野菜の硬い繊維は、断ち切ったり柔らかく煮たりする。 例. 豆腐と白身魚の蒸し物
インフルエンザ 	水分、ビタミンB群、エネルギー 高熱によって代謝が高まるので、エネルギー源と水分補給が大切。	消化しやすく、少量でも栄養価の高いもの。とれば、ビタミンB群、ビタミンAの豊富なもの(緑黄色野菜や魚介類など)。野菜は皮を剥いてよく煮る。 例. 野菜のポタージュ(人参など)

栄養科では、栄養指導(相談)を実施しています。
 気になることがありましたら、主治医にご相談ください！