

## 風邪のときの食事



寒さも厳しくなり、風邪のひきやすい季節になってきました。  
風邪を治すときの注意するポイントは「保温」、「睡眠」、そして「栄養」です。  
『栄養』について気をつけるポイントをご紹介します！！

水分をこまめに取りましょう

- ・・・発熱、嘔吐、下痢により、体内の水分は不足しています。  
脱水症状にならない為にもこまめに水分を与えることが大切です。  
(お茶、冷ましたお湯、スポーツドリンク)

胃に負担のかからないようにしましょう

- ・・・風邪のときは、体力とともに消化する力も落ちてしまいます。  
食欲がないときは、スープやゼリー、食欲が出てきたら、  
軟らかく煮たおかゆやうどん、つぶしたじゃがいもやかぼちゃなどを  
与えてみましょう。

せきや口内炎がひどいときは、

冷た過ぎず、熱過ぎず、滑らかなものを・・・せきが出る時や口内炎がある時は、口の中、喉の刺激とならないものを与えます。

- ・冷たいものは常温にしましょう。
- ・温かいものは人肌ぐらいに冷ましましょう。
- ・薄めの味付けにしましょう。
- ・バサバサしたものは、余計に咳をひどくします。  
片栗粉などでとろみをつけましょう。

免疫力を高めましょう



- ・・・食欲が出てきたら、ウイルスに対する免疫力を高めるために  
たんぱく質やビタミン類を含んだものを少しずつ与えましょう。
- ・食物繊維は脂質と同様に胃に刺激となります。  
食物繊維を多く含むごぼう、れんこんなどは、子どもの様子を見ながら  
与えるようにしましょう。

## 「お餅に注意！」

毎年のようにお餅を喉に詰まらせてしまったというニュースが報道されています。

これからお正月を迎えるにあたって色々な人が集まり、子どもに目が届きにくくなる危険もあります。

食べ物を飲み込める状態になるまで噛むことができず、そのまま飲み込んでしまうことがあるので、その子に合った調理形態にして、  
食べる時は大人と一緒に食べましょう。

そして、お餅は子どもにとって食べづらく、誤嚥の事故が多い食べ物ですので、1歳未満のお子さんには積極的にあたえる必要はないと思います。もし、歯が生えていてよく噛むことができる1歳以上のおさんは1cm角にして調理すると良いと思います。

