



# 元気モリモリだより

## かぜをひいた時の食事ポイント

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。寒暖差によって、かぜも引きやすいので、今月はかぜをひいた時の食事のポイントについてお伝えします。

### 1. 消化のよい食材を選ぶ

体調が悪いときは、体の消化吸収機能も低下しているため、以下の消化のよい食材を選ぶことをおすすめします。うどん、おかゆ、じゃがいも、長芋、里芋、豆腐、高野豆腐、かぼちゃ、人参、かぶ、ほうれん草、大根、キャベツ、白菜、カリフラワー、りんご、バナナ、桃、白身魚（タラ、カレイ、ヒラメ、タイなど）、卵、鶏ささみ、鶏むね肉（皮を除く）。脂っこい食べ物は消化に時間がかかるため避けた方がよいです。

### 2. 嘔吐（おうと）、下痢症状があるとき

食欲がない場合は、食事は無理せず、経口補水液などでこまめに水分補給を行い、回復してきたら、おかゆや野菜スープ、味噌汁などを少量ずつとり、徐々に食事量を増やしていくとよいでしょう。



## 元気モリモリレシピ（スープ編）

### ◆ふわふわスープ◆

材料（大人2人+子ども2人分）

長芋 3cm（50g）  
卵 1個  
だし汁 3カップ（600mL）  
★しょうゆ 大さじ1と1/2  
★塩 ひとつまみ

### 【作り方】

- ①長芋はすりおろす。
- ②ボールに卵を入れて溶きほぐし、  
①を加えてよく混ぜる。
- ③鍋にだし汁、★の調味料を加える。  
煮立ったら②を加え、ひと煮立ちさせてできあがり。

お好みで、野菜を加えてもおいしいです！

長芋は栄養価が高く消化が良いため、古くから滋養強壯の野菜として親しまれています。疲労回復効果があるビタミンB1、ストレスや病気に対する抵抗力を強めるビタミンC、便通をよくし、血糖の上昇をゆるやかにする食物繊維も多く含まれています。熱に弱い栄養素が多いので、加熱の際はさっとするとよいです！

