



食育だより

令和元年 12 月 日清医療食品株式会社

今年も残すところあと1ヶ月となりました。街中ではクリスマスのイルミネーションが色鮮やかとなり、心が弾むような冬の訪れを感じますね。

この時期は空気が乾燥し、インフルエンザなどウイルスによる病気が流行します。しっかり予防して年末を元気に過ごしましょう。

◆体調を崩した時には・・・

じゅうぶんな予防をしても、風邪やインフルエンザにかかることも！
そんな時の症状別ポイントです。

◇熱がある時

食欲があり、元気であればお粥や煮込みうどんなど消化の良いものを。
食欲がなければ、水分補給を優先させましょう。

カレーやこしょうなどの刺激
の強いものは避けましょう。

◇せきがひどい・のどが痛い時

口当たりやのどごしの良い茶碗蒸しやプリンなどを。



牛乳や乳製品・食物繊維の多い野菜やかんき
つ類は腸に刺激を与えるため避けましょう。

◇下痢の時

脱水症になりやすいため、水分補給を十分に。食欲があれば、温かく消化の良いものを少しずつ
食べさせましょう。野菜スープやおじや、煮込みうどんがオススメです。

水分補給には：白湯や番茶、スポーツドリンクなど。冷たいゼリーやシャーベットもOKです。
消化に良いもの：大根、白菜、人参、キャベツ、じゃが芋など。
また、脂肪の少ないタラや鶏ささ身、豆腐や卵など。




大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあらと伝えられています。



冬至の過ごし方って?? 今年は12/22です!

一年で最も夜の長い日です。野菜の少ない季節にビタミン補給のため「運がつく食べ物」として「ん」がつくかぼちゃ(なんきん)を食べて無病息災を祈ったり、その香りには邪気を払うとして、ゆず湯に入ったりします。  沖縄ではとうんじーじゅーしーを食べるのが一般的ですね♪

身体をポカポカ温めよう

かぶやレンコンなどの根菜が美味しい季節ですね。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行を良くする働きや、身体を温める作用があると言われてい
ます。汁物や煮込み料理にぴったりの根菜を積極的に
取り入れて、冬に備えましょう。