

風邪の予防とひいてしまった時の食生活

風邪や感染症の予防には、手洗いとうがい、十分な睡眠など生活習慣や食生活を日頃から気をつけることが大切です。

風邪をひかないためにはバランスのよい食事が大切です。予防のために特に気を付けるとよい栄養素もあります。(右図参照)

風邪をひいてしまったら、ご自身の症状・お腹の調子に合わせて食べやすいものや消化の良い食品を選ぶようにしましょう。また発熱により汗をかいたり、下痢や嘔吐を伴う場合は身体の水分が失われ脱水が起こりやすくなるので、こまめに水分補給をしましょう。

今回は風邪をひいた時におすすめのレシピをご紹介します。

感染症予防のために摂りたい栄養素

栄養素	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンB ₆	たんぱく質
目安(日)	650~900 (μgRAE)	100mg	1.1~1.4mg	50~65g
効果	粘膜を強くする	免疫力を高める	たんぱく質の代謝を助ける	体力の消耗を防ぐ
含まれる食品	小松菜、ほうれん草、人参、かぼちゃ等 	キウイフルーツ、いちご、ブロッコリー等 	まぐろ、かつお、とりささみ等 	魚介類、卵、豆腐、肉等 

鶏肉のスープ煮



●材料(1人分)●

皮無し鶏もも肉	30g×2	} A
かぶ(くし形切り)	40g	
玉ねぎ(薄切り)	40g	
にんじん(輪切り)	25g	
ブロッコリー(小房)	20g	} B
塩	0.5g	
コンソメ	2.6g(小匙1)	
すりおろし生姜(小匙1/2)		
水	200ml	

1人分に

ビタミンA	197.1 μgRAE
ビタミンC	41.3 mg
ビタミンB ₆	0.36 mg
たんぱく質	13.3g

を含みます。

体を温める生姜を入れるのがポイントです!

●作り方●

- ① 野菜は事前に切って準備しておきます。
- ② 鍋に水とAを中火にかけます。沸騰したら火を弱め3分煮ます。鶏肉とBを入れさらに5分煮ます。
- ③ ブロッコリーを加えて2分ほど加熱して火を通します。



国家公務員共済組合連合会
横浜南共済病院・栄養科
管理栄養士 北岡