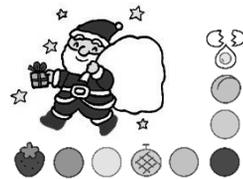


食育ひろば

2024年12月号



一段と寒くなり、空気も乾燥して風邪やインフルエンザで体調を崩しやすい時期となりました。風邪を引くと、きちんと食事を摂りたくても、食欲が落ちてあまり食べられないことがあります。そんなときは、風邪の悪化を防いで体調の回復を助ける食事を選んで食べましょう。



体調が悪いときの食事



●熱が高い

- ・熱が高いと多くのエネルギーを使うため、エネルギー・たんぱく質が多い食品を食べる
- ・汗をかくので、十分に水分補給をする



●鼻水が出ている

- ・粘膜の健康維持を助けるビタミン A、C を摂る
- ・鼻づまりの軽減が期待できる温かい食べ物を食べる



●咳が出ている

- ・香辛料や酸味の強い物、塩味の濃い物は避ける
- ・粘膜の健康維持を助けるビタミン A、C を摂る



●嘔吐・下痢がある

- ・こまめに水分補給をする
- ・食欲がない場合は無理に食事をせず、少しずつ腸を刺激しない食べ物を食べる



こんなメニューがおすすめ ✨

野菜スープ・茶碗蒸し・煮込みうどん・卵がゆ・湯豆腐・すりおろしりんご



体調が悪いときの過ごし方

体調が悪いと体力を消耗してしまいます。十分な睡眠をとり、体を温めて安静にして過ごしましょう。世話をする大人も体調が悪い時は無理をせず、スーパーやコンビニを上手に活用して、食べやすいものを摂りましょう。



熱がある時クイズ

熱が高い時はどのような服装が良いでしょうか？

- ①厚着 ②薄着

【答え】②

熱が上がっている途中は手足が冷えたり、悪寒がしたりするため、厚着をして温かくします。熱が上がりがきいたら薄着をして熱を逃がしましょう。厚着のままだと熱がこもってしまったり、汗をかきすぎて脱水症状になる恐れがあります。

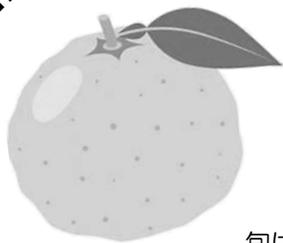


風邪を引いて寒気がするときは体を温め、熱があるときは首の周りやわきの下を冷やしましょう。また、部屋を適切な状態(温度約 20℃・湿度 50~60%)に保って体調が回復しやすい環境を整えることも大切です。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社



ゆず 柚子

旬は10~12月。初夏に花を咲かせ、夏に青実が収穫され「ゆずこしょう」としても使用されます。秋を過ぎると黄色に熟したものが出回ります。

選び方

- ハリのあるものは水分が多く、香りが良い
- へたの切り口が茶色いものは新鮮
- 表面は少しデコボコしたものの、多少の傷は果肉まで影響しないので大丈夫！

特徴

酸味が強いので生食は難しいが、果汁を搾ったり、皮を薄くスライスし香りを楽しんだり様々な利用法がある。
ゆずの香りはリラックス効果もある。

保存方法

生の場合、水分の蒸発をふせぐため新聞紙に包む。1週間を目安に保存。

冷凍の場合、よく洗い丸ごと保存袋で保存。凍ったまますりおろすと使いやすい。

栄養・健康効果

ゆず湯は血行促進や肌の保湿効果があるといわれているので、寒くて空気の乾燥した季節にピッタリ！冬至にゆず湯に入るのも理にかなっています。

人気メニューのご紹介

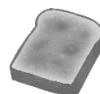
【メロンパン風トースト】

【材料 子供3人分】

食パン6枚切 × 3枚 バター 8g 全卵 10g(1/6) 砂糖 16g 小麦粉 16g

【作り方】

- ① バターは常温でやわらかくし、溶き卵・砂糖の順に少しずつ加え、クリーム状になるまで混ぜ合わせる。(泡だて器を使用するのがポイント！)
- ② ①に小麦粉を混ぜ合わせる。
- ③ ②を食パンにぬる。
- ④ トースターで10分~12分ほど焼き、冷めたら切る。



♪ 絞り袋を活用して、模様をつけても楽しいですよ♪