

## 健やかに一年を過ごせますように

新しい年になりました。お正月に、新しい気持ちで今年一年の目標を決めた人もいます。食生活の面でも、下の食生活指針を参考にして「この一年心がけてみよう!」ということを決めてみてはいかがでしょうか。



## 体調が悪い時の食事



### 発熱や寒気があるとき

飲み物やスープでこまめに水分をとりましょう。食欲がない場合は無理に食べる必要はありませんが、消化によいおかゆやうどんなどで、エネルギーを補給できると良いです。

### 鼻水や鼻づまりがあるとき

温かい汁物を取りましょう。発汗・殺菌作用のあるネギやしょうがを使ったり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きのあるビタミン A を多く含む、卵や緑黄色野菜を具にすると良いです。



### せきやのどの痛みがあるとき

のどの通りが良いように、スープやとろみのある料理が良いです。のどを刺激する、辛味や酸味の強いものは避けましょう。

### 下痢や吐き気があるとき

水分とナトリウムやカリウムが体から失われてしまうので、スポーツドリンクやお茶でこまめに水分補給をしましょう。脂っこい物や香辛料は腸を刺激するので控えましょう。



風邪予防の第一は、手洗いとうがいでウイルスを体内に入れないことです。そして、体の抵抗力をダウンさせないようにしっかり寝る、体を冷やさない、といった心がけが大切です。