

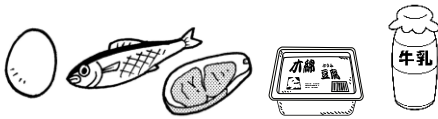
かぜをひいた時 何を食べればいいの？

厳しい寒さが続くこの時期は、風邪をひいたり、体調を崩してしまう人も多いのではないのでしょうか。日々の健康を維持するために、栄養バランスのよい食事を摂ることは大切ですが、風邪をひいたり体調を崩してしまった時にも、症状に合わせて適切な栄養素や食事を摂ることが、回復への近道となります。症状別に有効な栄養素や、おすすめの料理を紹介しますので、ぜひ参考にしてください。



風邪をひいた時に積極的に摂りたい食品

《たんぱく質を多く含む食品》



体を温めたり、体力を維持するために必要な栄養素です

《ビタミンAを多く含む食品》



緑黄色野菜に多く含まれ、鼻や喉の粘膜を丈夫にする働きがあります

《ビタミンCを多く含む食品》



かぜの回復に効果を発揮する栄養素です

症状別 おすすめレシピ

《寒気がある時》



長葱や生姜、にんにくなど、体を温める効果がある物を食べましょう。
具沢山の汁物やうどんなどがおすすめです。

《お腹が痛い時》



おかゆやうどんなど、消化のよいものがおすすめです。下痢の症状がある時は、脱水症状にならないよう、スポーツドリンクなどで水分補給もしましょう。

《熱が高い時》

雑炊やポトフなどの消化のよい料理は、発熱で失われたエネルギーやビタミン類を無理なく摂れるのでおすすめです。雑炊に卵も入れれば、たんぱく質も同時に摂ることができます。



《喉が痛い、咳が出る時》

茶碗蒸し、ポタージュ、ゼリー、ヨーグルトなど、喉を刺激せず口当たりがなめらかなものがおすすめです。



～作ってみませんか～

◆チョコチーズタルト◆

【材料】

※直径5～6cmのタルトレットカップ6個分

タルトレットカップ…6個
小麦粉…25g
ピュアココア…6g(大さじ1)
クリームチーズ…90g
プレーンヨーグルト…40g
卵…40g
グラニュー糖…24g(大さじ2)
チョコレート…15g

【作り方】

※下準備

- ・小麦粉とココアを合わせてふるう
- ・クリームチーズは柔らかくしておく
- ・チョコは湯煎にかけて溶かしておく

- ① ボウルにクリームチーズ、プレーンヨーグルト、卵、グラニュー糖を入れてよく混ぜる。
- ② 小麦粉、ピュアココア、チョコレートを加えてさらに混ぜる。
- ③ タルトレットカップに入れて、170℃に予熱を入れたオーブンで約20分焼く。

※オーブンの温度や焼き時間は様子を見ながら調整してください。

