



暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザも流行っていますので、外から帰ったら手洗いをし、バランスの良い食事とこまめに水分を取るなどの予防策をとりましょう。

もし、風邪をひいてしまったら・・・

風邪をひいて食欲がないときは、無理に食べさせずに水分補給を忘れずに行いましょう。

食欲が出てきたら、体力の回復を早くするためにも、温かく栄養価の高いものを食べましょう。

☆消化・吸収のよいものを食べる

お粥や雑炊、煮込みうどんなど



☆高たんぱくの食品を食べる

雑炊やうどんに溶き卵を加えたり、白身魚の煮物や湯豆腐、茶わん蒸しなど



☆料理でも水分を補給する

野菜スープやみそ汁など



☆代謝を円滑にするビタミンCをとる

野菜や果物をたっぷりと



★水分補給のための経口補水液は日ごろから常備しておきましょう。

突然の発熱などで、経口補水液がない場合は、家庭で作ることができます。

《経口補水液の作り方》

水 1リットル  
 砂糖 40g (大さじ4と1/2)  
 塩 3g (小さじ1/2)

全てをよくかき混ぜる



飲みにくい場合は、レモン汁を適量(大さじ1~2)を加えると飲みやすくなります。砂糖の量は20gまで減らしてもいいですが、塩の量は変えないようにしましょう。

- 無菌状態ではないので、作ったらその日のうちに飲みましょう。
- 手作り経口補水液の使用は、あくまで応急処置と考えましょう。
- 嘔吐や下痢の場合は、カリウムなどのミネラルが不足します。適切なミネラルを含んでいる市販の経口補水液を飲みましょう。