

暦のうえでは立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥をしていて、感染症などが流行しやすくなります。室内の換気と加湿を心がけて、寒さをのりきりましょう。



★体が温まる食事をとろう！



低体温の子どもが増えているそうです。

体温が低いと免疫力が退化するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心がけましょう。特に寒さ厳しいこの時期は、旬の食材を使った鍋や具だくさんの汁ものなど体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。

【おすすめ食材】

- 肉や魚（たんぱく質）
- 根菜類（ビタミンC）
人参、れんこん、ごぼう、大根など
- 色の濃い野菜（ビタミンA）
ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、人参など
- 発酵食品（整腸作用）
みそ、納豆、ヨーグルト、チーズなど
- 香辛料（血行促進）
生姜、にんにくなど



こどもの栄養2月号より

★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。